

المعالجة بالتنويم

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

شفاء العقل والجسم
بطرق التنويم الذاتي

منتدى إقرأ الثقافي

للكتب (كوردى - عربى - فارسى)

www.iqra.ahlamontada.com

تيريزا موري

ترجمة
نادين خوري

أكاديميا



المعالجة بالتنويم

شفاء العقل والجسم بطرق التنويم الذاتي

تيريزا موري

ترجمة

نادين خوري

أكاديميا

المعالجة بالتنويم

© أكاديمية إنترناشيونال 2012

ISBN: 978-9953-37-701-8

First published in Great Britain
in 2010 under the title

Working with Hypnotherapy

by Godsfield Press, a division of Octopus publishing group Ltd

Copyright © Octopus Publishing Group 2010

Text copyright © Teresa Moorey, 2010

جميع الحقوق محفوظة

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو اختزال مادته
بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة،
سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو بالتسجيل
أو خلاف ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة ومقدماتاً.

Academia International

Verdun St., Byblos Bank Bldg.

P.O.Box 113-6669

Beirut 1103 2140 Lebanon

هاتف 800832 - 862905 - 800811 (+961 1)

فاكس 805478 (+961 1)

E-mail academia@dm.net.lb

daralkitab@idm.net.lb

أكاديمية إنترناشيونال

شارع فردان، بناية بنك بيبلس

ص.ب 113-6669

بيروت 1103 2140 لبنان

www.academiainternational.com

www.academia.com.lb

www.kitabalarabi.com

أكاديمية

هي العلامة التجارية لأكاديمية إنترناشيونال

ACADEMIA

is the Trade Mark of Academia International

المعلومات والأفكار الواردة في هذا الكتاب تعبر عن فكر مؤلفها ولا تعبر عن رأي الناشر.

المحتويات

6	المقدمة
8	ما هي المعالجة بالتنويم؟
30	وداعًا للإجهاد والتوتر
46	فقدان الوزن
74	التغلب على الرُّهاب ونوبات الهلع والأرق
92	التغلب على الإدمان
106	تحرير الطاقة الإبداعية وبناء الثقة
122	قاموس المصطلحات
124	الفهرس

المقدمة

هل تعلمين أن لديك «شريكًا» في النوم؟ شريكًا يُساندك في كل عمل تقومين به، يعيرك مهاراته وذاكرته واستجاباته الحسية؟ هذا «الشريك» هو في الواقع عقلك الباطن، وهو قادرٌ على أن يكون الحليف الأقوى الذي يمكن أن تتمنيه لنفسك. لكن المشكلة الوحيدة هي أنه يمكن أن يكون أيضًا مخزبًا، ومحتالًا مكرًا، ومُحبطًا للجهود التي تبذلينها، ومانعًا للتغيير في حياتك، ومسببًا لظهور عقبات لا يمكن تفسيرها. من الواضح إذاً أن الأمر يستحق اكتساب مودة هذا «الشريك».

إن دور المعالجة بالتنويم هو مساعدتك على اكتساب تعاون عقلك الباطن. وكلُّ الفوائد الأخرى - وهي جمّة - تنبع من ذلك الدور. فالمعالجة بالتنويم تُهدئ العقل الواعي، وتشجّع على الاسترخاء، وتعيد بلطف برمجة عقلك الباطن بالاتجاه الذي ترغبين فيه.

لم يتوصّل العلماء والأطباء السريريون بعد إلى الكشف كليًا عما يجري أثناء حالة التنويم. فعلى عكس المعتقد الشائع، لا يعتبر التنويم حالة غير مألوفة من الغيبة تُدفعين من خلالها إلى فعل أمورٍ مرعبة وغريبة. فالتنويم على المسرح (وهو حالة تُستخدم كوسيلة للترفيه) يعطي مفهومًا خاطئًا عن التنويم. عندما تدخلين حالة التنويم، يكون عقلك في حالة من الاسترخاء والوعي تتميزُ بإنتاج لموجات ألفا (انظري ص. 14-15). وتتوقّف هذه الحالة على الرضا، فلا تستتبّ إلا عندما تتبدّى لديك رغبة في ذلك. كما أن استعدادك لدخول هذه الحالة لا يدلّ على ضعف ذهنيّ لديك - وإنّما يعني أنك تملكين مخيلةً خصبة وخلاقة. والواقع أن الأشخاص الوحيديين الذين لا يمكن تنويمهم هم الأشخاص الذين يملكون حاصل ذكاء متدنّيًا جدًّا وأولئك الذين يعتبرون السيطرة على الأمور في حياتهم مسألة حيويّة جدًّا. وغالبًا ما يكون هؤلاء الأشخاص على درجة من التوتر، وهم قد يستفيدون إلى أقصى الحدود من دخول حالة الاسترخاء المطلوبة لتعلم التنويم.

فنّ التنويم الذاتي

يتطلّب التنويم الناجح الاستعانة باختصاصي يحوز على ثقتك الكاملة. ومع ذلك، يمكنك أن تمارسي التنويم البسيط بنفسك (وهو عملية ممتعة جدًّا). وسيعلمك هذا الكتاب كيفية الاسترخاء، والعَدّ عكسيًا لبلوغ حالة التنويم والعودة منها إلى حالة الوعي المألوف. لا داعي للقلق؛ فأنت لن تبقي في حالة تنويم. وستخرجين منها في اللحظة المناسبة أو ستساهم خطوة ما في مساعدتك على الخروج منها. وعندما تصبحين متمرّسة في التنويم الذاتي،



التنويم تجربة مريحة وممتعة.

ستجدين نفسك قادرةً على القيام بأمر رائعة، بدءًا من طرد الإجهاد (انظري ص. 30-45)، وتحفيز الثقة بالنفس من خلال تخفيض الوزن (انظري ص. 46-73)، مرورًا بالتغلب على الزُّهَاب ونوبات الهلع والأرق (انظري ص. 74-91)، والتوقف عن التدخين (انظري ص. 100-105) وصولاً إلى تعزيز الناحية الخلّاقة لديك (انظري ص. 106-121) – وأمر كثيرة غيرها.

توفّر لك فصول هذا الكتاب سلسلة من النصوص وتمارين التصرُّو يمكنك استخدامها (بشكل أمثل من خلال تسجيلها، وإعادة تشغيلها عندما تكونين في حالة التنويم). وستجدين أيضًا تعليماتٍ حول صياغة نصوصٍ خاصّة بك تساعدك على التطرُّق إلى أي جانب من جوانب حياتك وشخصيتك تشعرين أنّه يجب التوقُّف عنده. كما يمكن للتنويم أن يساعدك على نسيان الماضي، والتفكير بوضوح، وتعزيز الجانب الروحانيّ لديك، والنجاح في حياتك.

ستتعلمين في الفصل الأوّل كيفية الدخول في حالة التنويم واكتشاف فوائد السكينة، كما ستتعلمين كتابة النصوص الخاصّة بك. وانطلاقًا من ذلك، سيُصبح هذا الكتاب مرجعاً لك تنهلين منه وتستعملينه بالطريقة التي تحلو لك بغية إحداث التغيير والمضيّ قدماً في حياتك. كلّ ما عليك القيام به هو اكتشاف ما تملكين من طاقات فعلية.

ما هي المعالجة بالتنويم؟

يقدم لك هذا الفصل ركيزة لفهم الفن القديم للمعالجة بالتنويم وممارسته. سوف تكتشفين أن التنويم، بعيداً عن الفكرة الخاطئة بأنه حكر فقط على الأشخاص الذين يتمتعون بقدرات غامضة، هو في الحقيقة أمر عادي جداً. سوف تتعلمين كيف تحققين الحالة التنويمية وكيف تستخدمينها لتحسين وضع حياتك. وخلال هذه العملية، ستكتسبين موهبة قيمة: ألا وهي الاسترخاء. من المعروف أن التوتر يتسبب بتعطّل وظيفة الجسم وشلّ وظيفة العقل، فيحرمه بالتالي من إحدى أكثر ملكاته الإبداعية. لذا، فمن شأن تعلم أساليب الاسترخاء أن تفتح الباب أمام صحة أفضل وشعور أعظم بالرضا وتسهيل حالة التنويم.

تستطيعين إنجاز الكثير من الأمور عن طريق التنويم الذاتي؛ وبما أن هذا الكتاب يغطّي سلسلة واسعة من المواضيع، فأنت بمجرّد اكتشافك لفوائد المعالجة بالتنويم سترغبين في التأسيس عليها - لكي تنجح في إتمام أمورك الشخصية. وبدورها، تمكّنك النصائح التي تجدينها في الكتاب من صياغة نصوص التنويم الذاتي الخاصة بك من أجل تحقيق أفضل النتائج.

ربما يجدر بك قبل البدء أن تحصلي على مسجّلة من أجل تسجيل النصوص والتمكّن بالتالي من الاستماع إليها وأنت مغمضة العينين. في هذه الحالة، يكون استخدام السّماعات فكرة صائبة، إذ إنّها تساهم في فصلك عن العالم الخارجي. ومع دخولك حالة التنويم، يجب أن تبقى بمنأى عن مصادر الإزعاج إلى أن تنتقلي إلى روتين الاستيقاظ؛ فالمقاطعات تُحدث ردّات فعل عكسية وقد تثير أعصابك وتسبّب لك ألماً في الرأس. لا تستمعي أبداً إلى نصّ التنويم الذاتي الخاص بك أثناء القيادة؛ فنتائج ذلك بديهة.

يتطلّب التنويم الذاتي القليل من التمرين في البداية، لكنّه سهل التطبيق ويمكن أن يغيّر حياتك.

نبذة تاريخية عن التنويم

التنويم هو من أقدم العلاجات عبر التاريخ. وتؤكد الكتابات المسمارية أنه استعمل منذ ستة آلاف سنة من قبل أفراد مدربين ومتمرسين من الكهنة السومريين. بعد ذلك انتقلت هذه الممارسات إلى المجوس الفارسيين، ومن ثم إلى النُشاك الهندوس وبعدهم إلى معلّمي اليوغا الهنود. وتشهد مخطوطة برديّة على أنّه تمّ استخدامه في مصر القديمة واصفة كيف كان يُطلب من الأشخاص المعنّين أن يركّزوا أنظارهم على شيء لامع بهدف خلق حالة الغيبة.

نظريّات "مَسْمَر"

استمرّ استعمال التنويم لأهداف علاجية وصولاً إلى القرون الوسطى. وكانت فوائده تُنسب إلى مصادر روحية. لكن ذلك بدأ يتغيّر مع طرّح العالم السويسريّ «باراسلسوس» (1493-1541) نظريّات حول المغناطيسية وتأثيرها على البشر. تطوّرت هذه النظريّات لاحقاً مع العالم النمساوي «فرانز أنطون مسمر» (1734-1815)، الذي منحها اسمه، فُغرّت بـ «المسمرية» - وهي تعبير آخر يدلّ على التنويم. وقد أفادت النظرية التي تقدّم بها «مسمر» أنّ ثمة مائعاً خفياً ينفذ في الأرض وفي جميع الكائنات البشرية. أعطى «مسمر» هذا المائع اسم «المغناطيسية الحيوانية» عازياً المرض إلى اختلال توازن هذه المادّة في جسم الإنسان. وفي الواقع، أدّت الأساليب العلاجية التي وصفها «مسمر» - الشفاء من خلال حجر المغناطيس واللمس - إلى حدوث حالات شفاء مذهلة لدى الكثيرين.

شاعت نظريّات «مسمر» في المجتمع لدرجة أنّه بدأ يعتمد المعالجة الجماعية.

كان «مسمر» رجلاً يتمتّع بشخصية جذابة وأسلوب دراميّ. فكان يحضّر المكان الذي يجري فيه العلاج مُستخدمًا مؤثرات خاصّة، كالعتمة والموسيقى؛ كما كان يجول بين مرضاه بمعطف أسود يلوح من الجانبين. لكن، وكما كان متوقّفاً، اصطدم «مسمر» بالواقع المرير على ضوء فشل نظرائه في تحقيق شفاءات مذهلة مماثلة من خلال اعتماد منهجه. فهجر قيينا إلى باريس، حيث واجه مزيداً من المشاكل مع مطالبة الأطباء له هناك بتحريّ أساليبه. وبما أنّه لم يتوصّل إلى إيجاد براهين علمية تدعم ممارساته، اضطرّ «مسمر» إلى التوقّف عن التطبيب والعودة إلى قيينا حيث توفي بعد فترة.



التطورات اللاحقة

راجع الأب الكاهن «أبي فاريا» (1746-1819) نظرية «مسمر»، وأعلن أن مبدأ «المائع الكوني» لم يكن ضروريًا لأنَّ الناس كانوا يُنؤمنون فعليًا عن طريق الإيحاء. وقد أيد الفرنسي المعروف آنذاك «ألكسندر برتران» (1820-1902) فرضية «فاريا» مضيفًا أنَّ قوَّة المخيلة هي التي كانت تولد النتائج. والواقع أن «جيمس برايد» (1795-1860) هو الذي صاغ عبارة «هيبنوسيس» (التنويم) المشتقة من الكلمة اليونانية «هيبنوس»، ومعناها «النوم». وكان «برايد» طبيب عيون إنجليزيًا حقَّق نتائج جيِّدة من خلال استخدامه التنويم على خدامه وأفراد عائلته. مع ذلك، لم يتمكَّن من إثارة اهتمام أيِّ مؤسسة شكَّاكة في النتائج التي توصَّل إليها.

بدأ التنويم يؤخذ على محمل الجدِّ مع البروفسور «هيبوليت برنهايم» (1843-1919)، طبيب الأمراض العصبية الفرنسي المشهور. وقد شكَّل كتابه «De la Suggestion» («حول الإيحاء»)، الذي صدر في العام 1886، الأساس الذي ارتكزت عليه المقاربات الحديثة. أمَّا الطبيب الفييني المعاصر له «جوزيف بروير»، فقد اكتشف أنَّ التنويم يسمح للناس باسترجاع ذكريات مكبوتة. كذلك، في بداية مسيرته، استخدم طبيب الأعصاب العظيم «سيغموند فرويد» (1856 - 1939)، الذي عمل في مرحلة ما مع «بروير»، التنويم ليتخلَّى عنه لاحقًا لصالح مقاربة اعتبرها أكثر موثوقية في مجال التحليل النفسي. ومع ذلك، شهد التنويم بعد تلك الفترة تطوُّرًا ثابتًا واستُخدم للمرَّة الأولى في معالجة الجنود المصابين بالرُّضخ (الصُّدمة النفسية) خلال الحرب العالمية الأولى.

في العام 1953، قامت لجنة فريق علم النفس التابع للجمعية الطبية البريطانية بتأسيس مجموعة فرعية لدراسة التنويم كعاملٍ مساعد للطب. وقد وُجدت أنَّه مساعد قيِّم للعلاجات التقليدية ومفيد للحالات التي تستدعي تدخُّل الطب النفسي. أمَّا اليوم، فيُستخدم التنويم في طب الأسنان، والجراحة والطب النفسي، وأيضًا كمساعد للتطوير الذاتي. وبإمكانه أن يعزِّز الثقة بالنفس، وأن ينمِّي الذاكرة، وأن يحسِّن الأداء، ويساعد الفرد في استثمار كامل الطاقات الكامنة لديه.

يساهم التركيز على غرضٍ لاعمٍ في دخول حالة التنويم.





للأطفال قدرة على التلقّي تفوق
تصوّرنّا، لذا من الضروري أن نكون
إيجابيين أثناء نقل الرسائل لهم.

قُدُرات العقل

إنّ العقل البشري في منتهى التعقيد، والتنويم يطرح الكثير من الأسئلة حوله وحول طريقة عمله. ونحن نعلم منذ عهد «سيغموند فرويد» أنّ عقلنا ليس واعياً بكامله - في الواقع، يُمكن تشبيه الجزء الواعي منه بالقمة المرئية لجبل الثلج. فللعقل قُدُرات تتخطى الإدراك الواعي اليوميّ العاديّ. أمّا الجزء الكبير المخفيّ من «جبل الجليد» فيتألّف من اللاوعي والعقل الباطن.

اللاوعي والعقل الباطن

لقد علّمنا «فرويد» أنّ اللاوعي هو مخزّن الذكريات والدُفعات التي يكبتها الوعي. ويُعزى هذا الكبت إلى خوفِ طفوليّ من توبيخ الوالدين لنا (يعتبر الأطفال توبيخ الوالدين تهديداً حقيقياً). بالتالي، تتطوّر لدينا عاداتٌ تغطّي رغباتنا اللاواعية، وتؤثّر سلبياً في نموّ شخصيتنا.

يقع العقل الباطن في الجزء المؤخّر ما بين الوعي واللاوعي، ويمكن اعتباره مخزّناً يقتصر على العناصر التي هي جزئياً أو أحياناً واعية (إذ إنّ بعض الأحداث تدخل الوعي وتخرج منه)، أو، بشكل أدقّ، ذلك الجزء منّا الذي يشعر ويتخيّل ويستجيب.

ولعلّ المخيلة هي الوظيفة الأكثر قُوّة التي يمتلكها الإنسان. وهي تنتمي إلى «الوعي الباطن» لأنّها ليست دائماً خاضعة لسيطرتنا بشكل كامل - على سبيل المثال، يمكن لأحدهم أن يقول، «لا أستطيع أن أمتنع عن تخيّل الأسوأ». ويمكننا من خلال مخيلتنا أن نركّب الصور التي تنظّم عالمنا وجميع أفعالنا: إبداعنا، وخيالنا، وإلهامنا، وحُسننا. ولا تخضع العواطف بدورها لسيطرة الوعي - إذ إنّنا عاجزون عن التحكم بمشاعرنا، وغالبًا ما نشعر بما نشعر به لأنّ التجارب التي نعيشها هي التي تفعلّ بعض العناصر في لاوعينا، فيأتي الوعي الباطن بعدها بشعور يطابق تلك التجارب. والذكريات أيضًا مخزّنة في الوعي الباطن - لسنا دائماً مدركين لها ولكننا نستطيع أن نستحضرها. (أما الذكريات المدفونة فهي، على العكس، موجودة في اللاوعي ولا يسهل الوصول إليها). كذلك، ينظّم العقل الباطن ردّات الفعل الخاصّة بجهازنا العصبيّ المستقلّ - أي الجهاز الذي ينظّم تلقائيًا أعضاء الجسم الداخليّة وردّات فعله - فيحدثُ لعبًا في الفم عندما نفكر مثلاً في طعام لذيذ، ويحثّ على إفراز الأدرينالين عندما نشعر مثلاً بالخوف، وهكذا دواليك.

تسلسل ردّات الفعل

من السهل أن نلاحظ كيف تتربط هذه الوظائف: توقظ الذاكرة صورة ما في المخيلة، فتستتبع أحاسيس توقظ بدورها ردّة فعل ذاتيّة. وأحد الأمثلة السلبية على ما سبق هو استحضار استياء ربّ العمل على شيء اقترفته لواقعة استياء فيها والداك منك على خطأ قمت به؛ فتشعرين عندئذٍ بالخوف وتترعزع ثقتك بنفسك، وتبدأ كفاً يديك بالتعرق.

وأهم ما في التنويم هو أنه يتوجّه مباشرة إلى عقلك الباطن ويسمح لك بتخيّل أمور متنوّعة والشعور بها. بذلك، تترسّخ ردود الفعل لديك، وقد تتولّد سلسلة أكثر إيجابية منها. وفي الحالات التي تبرز فيها صعوبة في تسلسل «ردّات الفعل»، من الضروري اللجوء إلى المعالجة بالتنويم بغية إبراز السبب الأساسي لردّات الفعل الحاصلة في أعماق اللاوعي. ستلاحظين أنّ الأجوبة سوف «تأتي» إليك إذا أوحيت لنفسك بها وأنت في حالة التنويم. ومع ذلك، يُمكن لإدراكات مماثلة أن تكون مقلقة للغاية ومضلّة بعمق، ولذلك، يُفضّل التعامل معها عن طريق معالج بالتنويم متمرس في الديناميكا النفسيّة (الحركة داخل النفس).

ما هو التنويم؟

يمكن تعريف التنويم بأنه حالة مغايرة للإدراك. وقد يبدو شبيهاً بالنوم، إنما من الناحية السطحية فقط. فالمرء المَنُوم هو حتماً غير نائم (بالرغم من أنه قد يكون أكثر استعداداً للاستسلام للنوم وهو في هذه الحالة منه وهو في حالة اليقظة). تنطوي هذه الحالة أيضاً على زيادة القدرة على الاستجابة وقابلية الإيحاء، ويُمنَح فيها العالم الباطني للمخيلة والأحاسيس درجة من الأهمية لا تُعطى إجمالاً سوى للواقع الخارجي «العادي».

ومع ذلك، يُعتبر هذا التعريف للتنويم وصفاً أكثر منه تعريفاً، إذ إنّه لا يُخبرنا بالتحديد ما هو التنويم، إنما يشرح لنا كيف يكون. والحقيقة هي أن حالة التنويم لا تزال موضوع بحثٍ قائم بين العلماء، وثمة من لا يعتقد بوجود أمر اسمه «الحالة التنويمية» - مكتفياً بالاعتراف بأنّ بعض الأشخاص هم ببساطة أكثر استجابةً للإيحاء أو تفاعلاً معه من سواهم. ولم يتم التوصل بعد إلى تحديد ماهية التنويم بشكل نهائي، ولا يزال يكتنفه شيء من الغموض، على الرغم من شيوع استخدامه.

الآثار الجسدية

برزت الكثير من الحقائق المهمة حول الآثار الجسدية للتنويم. وأثناء الخضوع له، لا تُطلق أيُّ هرمونات للإجهاد وتخفُّ وتيرة التنفُّس ومعدل ضربات القلب ويهبط ضغط الدم. كذلك، يتراجع إفراز المعدة للحموض وتتمدّد القصبات في الرئتين. ويبدو أيضاً أنّ التنويم قادرٌ على تقوية جهاز المناعة إذ إنّ إنتاج

الحالة الذهنية التي تُحدثها المعالجة بالتنويم شبيهة بتلك التي يحدثها كلّ من اليوغا والتأمل.



اللمفاويات (خلايا الدم البيضاء) يزداد في الأوعية الدموية عند الشخص المَنُوم، فتتشبَّث هذه الخلايا الدفاعية بشكل أقوى ببطانة العروق والشرايين. تنحو هذه الاكتشافات إلى دعم الاعتقاد القائل بأنَّ المعالجة بالتنويم يمكن أن تساعد في تخفيف جميع الاعتلالات الجسدية، بدءًا بالربو وصولاً إلى السرطان.

وقد اكتشف العلماء أيضًا أن الدماغ يُصدر أثناء التنويم موجات ألفا - وهي دُفعات كهربائية صغيرة متناغمة تولدها خلايا الدماغ. وفي دراسة أجريت في جامعة «ستانفورد» في كاليفورنيا، تمَّ فيها توصيل المَنُومين بمخطاطٍ لكهربية الدماغ (EEG) - وهي آلة قادرة على تسجيل هذه الدُفعات - أشارت موجات ألفا إلى حالةٍ من اليقظة الذهنية ترافقت مع الاسترخاء الجسدي؛ وقد لوحظ أيضًا أنَّ هذه الموجات نفسها تُنتج في حالة التأمل وأثناء ممارسة اليوغا. ومع استسلام الشخص للنوم، تختفي موجات ألفا تدريجيًا لتحلَّ محلُّها موجات دلتا الطويلة والهادئة.

السيطرة على الألم

في حين طغنت بعض الدراسات بالحقائق المتعلقة بتخطيط موجات الدماغ، أظهرت دراساتٌ أخرى اختلافات واضحة في الدماغ بين شخصٍ خاضع للتنويم وشخصٍ في حالة اليقظة (الوعي). وعندما استخدم العلماء في جامعة «ماك ماستر» في كندا تقنية التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني لقياس حركة الدماغ، اكتشفوا أنَّ بقعةً محدَّدة في مؤخرة نصف الكرة المخية اليميني قد أضاءت خلال التنويم، دالةً بذلك على حالةٍ من الترابطات المحددة في الجهاز العصبي. كما لوحظَ أيضًا أنَّ عملية السيطرة على الألم تحت تأثير التنويم تحدث بشكل مختلف وتتميزُ بآلية فريدة خاصة بها. في العادة، يحارب الجسم الألم عن طريق توليد نوع من الأفيونات الخاصة به، تُعرف بالاندورفينات، يتمُّ إنتاجها في تقنيات الارتجاع البيولوجي (التي تعلم كيفية التحكم بالتنفُّس وضربات القلب وضغط الدم)، والوخز بالإبر، وتأثير الأدوية الغُفل؛ إنَّما عندما استخدم التنويم للتخفيف من الألم، لم يلاحظ أيُّ وجود للاندورفينات. يدعم ذلك النظرية التي تقول إنَّ التنويم هو حالة تناقضية تشهد فيها قشرة الدماغ تحفيزًا أقل، وتتميزُ باستيعاب ذهني أكبر.

لا يشكَّ معظم المعالجين بالتنويم بوجود ما يُسمَّى حالة التنويم، نظرًا لاستخدامهم لها بصورة منتظمة. وعندما تبدئين بتطبيق تمارين هذا الكتاب، ستكتشفين بنفسكِ ما إذا كانت التساؤلات حول وجودها قد لقيت جوابًا أم لا.

هل يمكن أن أنوم؟

يعتقد الكثيرون أن التنويم هو نوع غريب من الغيبة، لكن واقع الحال ليس كذلك. وفكرة الخضوع للتنويم قد تولد الكثير من القلق، إذ إن الفرد قد يعتقد أنه سيقع تحت سيطرة المعالج بالتنويم. وهذا أيضاً ليس صحيحاً - فأنت لن تفعلي سوى ما أنت راغبة في القيام به. والتنويم هو في الواقع أمر عادي جداً وغير ملحوظ؛ إنه حالة تدخلينها وتخرجين منها عدة مرات في يومك العادي؛ وبالأخص عندما تستيقظين من النوم أو تخلدين إلى الفراش.



التنويم هو حالة طبيعية قد تدخلين إليها وتخرجين منها في يومك.

هل سبق لك أن استمتعت كثيراً بممارسة نشاط ما لدرجة أنك نسيت أمر الوقت؟ هل سبق لك أن سرحت في أحلام اليقظة وأنت تنظرين من النافذة؟ هل استغرقت مرة في قراءة كتاب أو مشاهدة فيلم ما لدرجة أنك انتقلت كلياً «إلى عالم آخر»؟ هل سبق لك أن انفصلت عن مشاغل الحياة اليومية وأنت تمارسين الرقص أو التمارين الرياضية؟ هل اختبرت حالة من النشوة بعد مشاهدتك لعرض مثير، أم شعرت بالسكون والنعاس بعد رحلة طويلة؟ إن احتمال إجابتك بـ «نعم» على كل هذه الأسئلة وارد جداً؛ كوني على يقين بأن جميع ما سبق يجسد حالات مطابقة لحالة التنويم. الفرق الوحيد هو أنه أثناء المعالجة بالتنويم تحفز هذه الحالة عمداً ويتم استخدامها لغاية محددة.

الأشخاص الذين يدخلون حالة عميقة من الغيبة

يمكن إخضاع 90 بالمئة من الناس على الأقل للتنويم، وحوالي 10 بالمئة منهم فقط هم قابلون للدخول في غيبة عميقة والخضوع بسرعة لحالة التنويم - هؤلاء هم الأفراد الذين يستهدفهم المنومون على المسارح. في بداية البرنامج، يبدأ المنوم بتمرير تلميحات «مبطنة» باستعماله كلمات مثل «استرخاء» و«ممتع»، وفي تلك الأوضاع، سرعان ما نرى الأشخاص القابلين للغيبة العميقة يستقرون بوضعية معينة في مقاعدهم. يستمر المنوم باستخدام مصطلحات أكثر دقة إلى أن يرصد الأشخاص الذين يصلحون لإنجاح برنامجه. قد يكون الأمر مسلياً، لكنه يعد استخداماً مقلداً للتنويم نظراً لعدم إلمام المنوم بنقاط الضعف التي قد تكون لدى ضيوفه، فيتسبب بالتالي بإيذائهم. تجدر الإشارة هنا إلى أن الأشخاص القابلين للغيبة العميقة ليسوا ضعيفي الإرادة - لا بل هم أشخاص واسعو المخيلة، خلاقون وأذكاء. اعلمي أنه حتى لو كنت تنتمين إلى شريحة الأشخاص القابلين لدخول الغيبة العميقة، فهذا لا يحول أبداً دون رفضك الخضوع للتنويم إن لم تكوني راغبة في ذلك.

قيمي قابليتك للإحياء

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية:

- هل تختبرين مشاعرك وتعبرين عنها بسهولة؟
- هل تنهمين كلياً في نشاطٍ معيّن؟
- هل أنت فنانة أو مبدعة بطريقةٍ أو بأخرى؟
- هل تمارسين (أو سبق لك أن مارست) التأمل أو ما شابه، وحصدت نتائج جيدة؟
- هل لديك مخيلة واسعة؟
- هل تسرحين غالباً في أحلام اليقظة و«تنسين نفسك»؟
- عندما تقرئين كتاباً أو تشاهدين فيلماً ما، هل تنتقلين إلى عالم آخر؟
- هل تجعلك الذكريات السعيدة تبسمين؟
- هل تُبكك الذكريات الحزينة أو المحرجة، أو تُشعرك بالانقباض؟
- هل ثمة أشياء أو أشخاص تؤمنين بهم بشكل مطلق؟

إن أجبت بـ «نعم» على سؤالين (أو أقل)، فأنت ممّن يصعب تنويمهم، وإن أجبت بـ «نعم» على ثمانية أسئلة أو أكثر، فهذا يعني أنك على الأرجح شخص قابل للغيبة العميقة. وكلما ارتفع عدد إجابات الـ «نعم» لديك، اتضح لك أنك شخص يسهل تنويمه. إن أردت أن تزيد من قابلية الإحياء لديك، تمرّني على لائحة النشاطات المذكورة أعلاه.

يشير استغراقك في نشاط ما إلى أنك أكثر تجاؤنا مع الإحياء.



إحداث حالة التنويم

بما أنك ستلعبين دور المعالج بالتنويم بالنسبة إليك، فإن أفضل طريقة تستخدمينها لخلق حالة التنويم هي التمدد أو الجلوس براحة والاسترخاء (انظري ص. 22-25). وحالما تسترخين، يمكنك البدء بالعدّ العكسي للدخول في حالة التنويم (انظري ص. 26-27). وستجدين في الفصل التالي اقتراحات لنشاطات لطيفة وتكرارية تقودك بدورها إلى حالة من الغيبة الخفيفة، لا سيما إن كنت معتادة على دخول مثل هذه الحالة.

أسلوب «التركيز» أو تثبيت النظر

ثمة طرق عديدة لإحداث حالة التنويم. ومع ذلك فإن إحدى هذه الطرق المستعملة نادراً، هي طريقة الساعة المتأرجحة – وإن أتت هذه الطريقة في طبيعة طرق «التركيز» التي تستلزم تثبيت النظر على شيء أمامك والاستمرار

يعدّ التحديق في شمعة مضاءة طريقة فعالة لتحفيز الشعور بـ«النعاس».





بالتحديق به إلى حين الشعور بـ «النعاس». ويكتفي معظم الناس بالدخول في حالة من الاسترخاء؛ أما الذين يحتاجون إلى أكثر من ذلك، أو الشديدين القلق إزاء الاسترخاء، فعليهم أن يحدقوا بنقطة ما في السقف فوق رؤوسهم. وتنص الفكرة هنا على التحديق باستمرار - وجعل العينين أشبه بأشعة الليزر - حتى تتمكني من الرؤية عبر السقف... العملية متعبة؛ لذا مع استتباب الوهن، ويزور حاجة للتغميض - كما يحصل في العادة - يسري المفعول المطلوب وتنشأ حالة التنويم. تبعدك طريقة التركيز عن العالم وتحول انتباهك إلى داخلك فتمنحك شعورًا بالسكينة. ويساعدك التحديق في نقطة معينة على الجدار أو في السقف، أو النظر إلى لهب شمع أمامك، في خلق جو موثٍ لإحداث الإحياء.

أسلوب «التشويش»

تُعدُّ تقنية «التشويش» أسلوبًا آخر لإحداث حالة التنويم. وقد يكون ابتكارها بمفردك أصعب، وإن أمكنك تسجيل التعليمات على شريط. تتطلب هذه الطريقة من المريض أن يقوم بعمليتين في آن واحد، وهو أمرٌ ينحو إلى تعطيل الوعي وإتاحة المجال لحالة التنويم. يمكنك على سبيل المثال أن تلجئي إلى العدّ العكسي انطلاقًا من الرقم 100، وأنتِ تركّزين على الأحاسيس في إصبع رجلك الكبير. تُقدّم لك في الوقت عينه إحياءات تساعد على الاسترخاء مع كل رقم تعدّينه.

تسجيل التعليمات يمكن أن يكون مفيدًا للتنويم الذاتي.

يمكنك أن تذكرني خلال التسجيل مثلاً: «أنا أعد من رقم 100 نزولاً، ومع كل عدد أذكره أزداد استرخاءً؛ أنا أفكر أيضًا بالإصبع الصغير في يدي اليسرى؛ ويصبح الأمر أكثر بعدًا على الراحة وأنا أعد نزولاً ونزولاً. ومع كل عدد أصبح أكثر استرخاءً؛ ينتقل انتباهي الآن إلى الجهة اليمنى من فمي، ما زلت أعد نزولاً...» عندما تكتمل عملية التحفيز، تتابعين تسجيل هدفك المحدد - إنقاص الوزن، على سبيل المثال. قد تفيد هذه الطريقة الأشخاص الأكثر مقاومة للإحياء؛ كما قد تنجح مع الذين يجدون صعوبة في دخول حالة من الاسترخاء. لا تترددي في تجربة مناهج مختلفة إلى أن تجدي ما هو أفضل لك.

تأليف النصوص الخاصّة بك

ستجدين في هذا الكتاب الكثير من الأمثلة حول النصوص المتعلقة بالتنويم الذاتي، وإن يُحتمل جدًا ألا تجدين من بينها ما يلبي احتياجاتك الخاصّة. إن كانت الحال كذلك، عليك أن تعملي على صياغة نصّ خاصّ بك.

حدّدي هدفك

أولاً، عليك أن تكوني متأكّدة من هدفك. تذكّري أن العقل الباطن هو كالطفل، يمكن أن يكون حرفيًا جدًا. على سبيل المثال، إن أردت استعمال المعالجة بالتنويم لكي تصبحي أكثر انضباطًا، قلّي بالتحديد ما هو الأمر الذي تريدين إنجازه: وكم من الوقت يتطلّبه ذلك، مع تحديد التاريخ والكيفيّة. قد تشكّل جملة «سأكون أكثر انضباطًا» نصًا إيجابيًا يمكن استعماله كجزء من سيناريو عامّ لحياة أكثر إيجابيّة، لكن نتائج ستكون أفضل بكثير إن كنت أكثر دقّة – فتقولين على سبيل المثال: «سأمضي وقتًا قدره كذا وكذا على مكّتي/ لوحتي/ البيانو/ تنظيف المنزل»، أو ما يلزم. حدّدي أهدافك الواحد تلو الآخر. واختاري الأكثر أهميّة وركّزي عليه: يمكنك الانتقال إلى الأهداف الأخرى في وقت لاحق.

من شأن صياغة نصوص ذاتيّة أن تساهم في إعداد معالجة بالتنويم خاصّة بك.

كوني إيجابيّة

كوني إيجابيّة عندما تولّفين نصّك. لا تقولِي لنفسك إنك ستكونين «أقلّ توترًا» – بل استخدمِي عبارة «أكثر استرخاءً». فكّري كيف تريدين أن تكوني واعِلي على تحقيقه. مثلاً، إن كان هدفك أن تكوني متحدّثة شعبيّة فعالة (ومسترخية)، صفّي لنفسك كيف قد تشعر تلك المتحدّثة عندما تخاطب الناس. وكيف تواجه الآخرين، وما هي الإيماءات التي تستعملها ودرجة الوضوح التي تعكسها، وكيف تتمالك نفسها، إلخ. احرصِي على تكرار هذه الإيحاءات – حاولي ثلاث مرّات بطرق مختلفة بعض الشيء وفي أماكن مختلفة من النص. لا يهمّ إن كرّرت نفسك قليلاً، فأنت لست بصدد كتابة قصّة ما، وإنّما التواصل مع عقلك الباطن. فكما يتجاوب الأطفال مع التكرار، كذلك يفعل العقل الباطن.





رَکْزِي عَلَي طَرِيقَتِكَ فِي رُؤْيَةِ الْأُمُورِ

فَكْرِي أَيْضًا فِي طَرِيقَتِكَ الْأَوَّلِيَّةِ
لِرُؤْيَةِ الْأُمُورِ. لِمَعْرِفَةِ مَا يَعْنِيهِ
ذَلِكَ، تَخَيَّلِي نَفْسَكَ لِبَرَهَةٍ عَلَى
شَاطِئِ جَمِيلٍ. مَا هِيَ الْكَلِمَاتُ
الْأُولَى الَّتِي قَدْ تَتَبَادَرُ إِلَى ذَهْنِكَ
لِوَصْفِهِ؟ هَلْ تَرَكِّزِينَ عَلَى مَا
تَرَيْنَهُ، أَوْ تَسْمَعِينَ، أَوْ تَشْمِئِنَهُ، أَوْ
تَتَذَوِّقِينَ، أَوْ تَلْمَسِينَ؟ يُمْكِنُكَ
بَعْدَهَا أَنْ تَوَلِّفِي نَصْكَ عَلَى
أَسَاسِهِ. عَلَى سَبِيلِ الْمَثَالِ، إِنْ كَانَ
أَوَّلُ مَا يَخْطُرُ عَلَى بَالِكَ ذَا صَلَاحَةٍ
بِجَمَالِ الشَّاطِئِ، رَکْزِي تَالِيًا عَلَى
الْأُمُورِ الْبَصَرِيَّةِ («عِنْدَمَا أَقِفُ
أَمَامَ الْمُسْتَمْعِينَ أَبْدُو وَاثِقَةً مِنْ
نَفْسِي، أَرَاهُمْ مَتَرَقِّبِينَ، مَبْتَسِمِي
الْمُحَيَّا»). إِنْ خَطَرَ عَلَى بَالِكَ
صَوْتُ الْأَمْوَاجِ، شَدَّدي عَلَى الْأُمُورِ
السَّمْعِيَّةِ («أَسْمَعُ صَوْتِي يَخْرُجُ
بِقُوَّةٍ وَبِوُضُوحٍ، أَسْمَعُ التَّصْفِيقَ»).

اِسْتِخْدَمِي الْمَفْرَدَاتِ الْمُنَاسِبَةَ

اِسْتِخْدَمِي دَائِمًا صِيغَةَ الْمَضَارِعِ
فِي نَصْكَ: «أَنَا» فِي صِيغَةِ
الْحَاضِرِ: «سَأَكُونُ» فِي صِيغَةِ

الْمُسْتَقْبَلِ - فَالغَدُ لَا يَأْتِي أَبَدًا! وَبِالتَّالِيِ قَوْلِي، «أَنَا مُتَحَدِّثَةٌ جَيِّدَةٌ»، وَلَيْسَ
«سَأَكُونُ مُتَحَدِّثَةٌ جَيِّدَةٌ». شَدَّدي عَلَى مَا تَرِيدِينَ قَوْلَهُ بِاِسْتِخْدَامِكِ كَلِمَاتٍ مِثْلَ
«بِالْكَامِلِ» وَ«بِشَكْلِ تَامٍ»، وَذَكِّرِي نَفْسَكَ بِالطَّرِيقَةِ الَّتِي يَجِبُ أَنْ تَشْعُرِي بِهَا:
«أَشْعُرُ بِأَنِّي إِنْسَانَةٌ وَاثِقَةٌ، وَمُنَظَّمَةٌ، وَمُرْتَاحَةٌ».

لَا يُفْتَرَضُ بِنَصْكَ أَنْ يَكُونَ «وَاقِعِيًّا» - لَا تُدْخِلِي عِبَارَاتٍ وَسْطِيَّةً حَتَّى تَكُونِي
مَقْنَعَةً (مِثْلَ «أَنَا مُتَوَثِّرَةٌ قَلِيلًا فَقَطْ»). اِطْلُبِي الْأُمَثِلَ، لِأَنَّ ذَلِكَ يُؤْمِنُ الْحَدَّ
الْأَقْصَى مِنْ عَامِلِ الشُّعُورِ الْجَيِّدِ. الْوَاقِعُ سَيُفَرِّضُ نَفْسَهُ عَلَى أَيِّ حَالٍ خِلَالِ
مَرَحَلَةِ التَّحْضِيرِ. أَدْرِسِي لِلْإِمْتِحَانِ، وَحَضَّرِي الْخُطَابَاتِ، وَضَعِي الْأَسْسَ
الْعَمَلِيَّةَ، وَاسْتَعْمَلِي الْمَعَالِجَةَ بِالتَّنْوِيمِ بَغِيَّةَ الْاِسْتِفَادَةِ مِنْهَا.

يمكن للتنويم الذاتي أن يعزز عامل
الشعور الجيد لديك ويؤدي إلى النجاح.

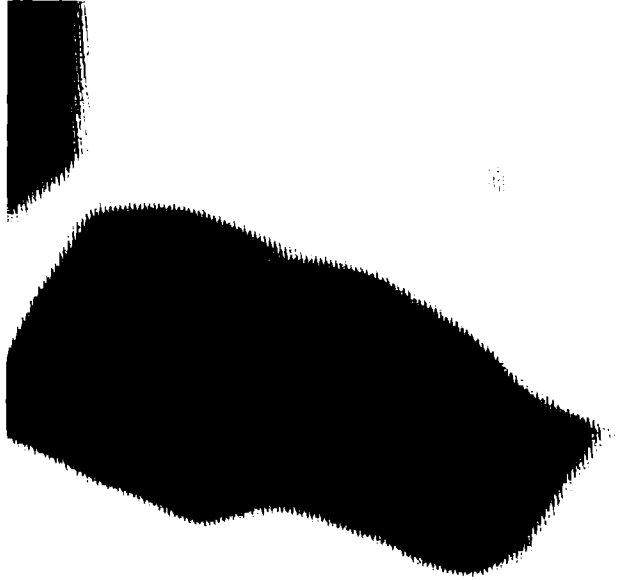
دور الاسترخاء

إنَّ تعلُّمَ كيفية الاسترخاء هو مهارة مهمة جدًا. فالتوتر ليس جيدًا للصحة، وإن كنت شديدة التوتر فإنَّك ستجدين صعوبة في دخول حالة التنويم اللازمة لاستعمال التمارين الواردة في هذا الكتاب. ويعاني البعض صعوبة في الاسترخاء، وعند تشجيعهم على فعل ذلك، يزداد توترهم. ولكن يُمكن تخطي الوضع عن طريق التمرن والممارسة.

التدابير العمليّة

يجري الاسترخاء بسهولة أكبر إن كان العقل الباطن إلى جانبك. فالعقل الباطن هو كالطفل وهو، على غرار جميع الأطفال، يتعلّم عن طريق التكرار. لذا، افعلي ما يلي:

- ضعي روتينًا خاصًا بممارسة الاسترخاء - يُفضّل ممارسته كلّ يوم في الموعد نفسه - من أجل إيصال الرسالة إلى العقل الباطن؛ عشر دقائق يوميًا هي أفضل بكثير من ساعة أو ساعتين في نهاية الأسبوع.
- اطفئي هاتفك وتجاهلي جرس الباب.
- أخرجي حيواناتك الأليفة من الغرفة، وأعلمي الأشخاص الذين يسكنون معك بما أنت فاعلة واطلبي منهم أن يدعوك وشأنك.
- تمذدي على سريرك لكي تتمرّني، لأنك ستربطين ذلك تلقائيًا بالاسترخاء العميق. حالما تُتقنين الطريقة على أكمل وجه، يُستحسن عندها أن تستعملي كرسيًا عوضًا عن الاستغراق في نوم عميق، إذ إنَّ ذلك قد يستتبع نتائج عكسيّة.



احرصي على إطفاء الهاتف والابتعاد عن مصادر الإزعاج.

ترتبط بعض تمارين التنويم، على غرار اليوغا أو التاي تشي، بالحركة. فإن كنت من اللواتي يجدن صعوبة في البقاء هادئة، فإنك ستجدين في مثل هذه النشاطات أمثلةً لطريقة لتحفيز حالة من الاسترخاء العميق.

فتّحي ذهنك

سنقدّم لك لاحقاً مزيداً من التمارين الجسدية التي تساعد على الاسترخاء - لا تترددي في اختيار ما يناسبك منها. قد يساعدك تذكّر فترة ماضية كنت مسترخية فيها؛ كما قد يفيدك تصوّر أقزام يسلمون أدواتهم ويذهبون. إبدئي بالتركيز على أصابع قدميك - تخيّل أن جميع العمال الأقزام على أهبة الرحيل. ثمّ تصوّرهم يسرون بعيداً عن عضلات رجلتك وساقيك، وأخيراً خارج جسمك. إن تصوّر ذلك قد يستتبع مفعول التنويم.

تدربي على التركيز على جسمك

1 عندما تُصبحين جاهزةً وواثقةً من عدم التعرّض للازعاج، وجهي وعيك إلى جسمك. إن وجدت أن هناك مناطق متوتّرة، حاولي أن تُرخيها.

2 تحسّسي شعور الدفء الذي يبدأ في أصابع رجلتك ويصعد من ساقيك إلى باطن القدمين وإلى الكاحلين، ثمّ إلى بطة الساقين، والفخذين، ليتدفّق بعدها إلى حوضك ومعدتك، صعوداً إلى صدرك وعلى امتداد ظهرك، مداعباً كتفك، ثمّ متدفّقاً نزولاً عبر الذراعين إلى يديك وأصابعك، ثمّ صعوداً إلى فروة رأسك ووجهك. كرّري ذلك عدة مرّات، إذا شعرت برغبة في ذلك.

3 إذا شعرت بالأفكار تتسلّل إلى عقلك، لا تقاوميها. لا بل تخيّل أنها فراشات ودعيها ترفرف دخولاً وخروجاً؛ أو تخيّل أنها صور وامضة على شاشة ما. تقبّلي الفكرة، ثمّ افصلي نفسك عنها. ما يجب أن تركّزي عليه هو جسدك وراحته. ذكّري نفسك دائماً بهذا الأمر، واغفري لنفسك إن فقدت تركيزك أو توتّرت - فسوف ستنجحين في نهاية المطاف.

البدء بالاسترخاء هو ضرورة أساسية لممارسة المعالجة بالتنويم، ويأتي الاسترخاء الناجح بمجملة نتيجةً للتمرين. ولعلّ تعلّم الاسترخاء هو المهارة الوحيدة الأكثر أهميةً التي يمكن أن تتعلّمها في حياتك. فهي تفيد صحتك إلى أبعد الحدود وتنمّي جميع قدراتك العقلية والحسية. ويشكّل التوتّر - مصحوباً بشريكه التفكير السلبي - الحاجز الوحيد بينك وبين التطوّر الذاتي الذي تحلمين به. ستكتسبين أيضاً نفعاً لم تتخيّلينها من قبل؛ ستضعين التوتّر جانباً، وتنظرين إلى حياتك من منظار جديد مشرق.

إنّ فعلاً بسيطاً كالاسترخاء كفيلٌ بتفتيح ذهنك وتحفيز الانتقال إلى حالة ذهنية مؤاتية للتنويم. كما أنّ الترابط الوثيق بين العقل والجسم يحتم حدوث تغيير في الثاني متى حدث تغيير في الأول، والعكس صحيح. والحقيقة أنّه متى أتقنت فنّ الاسترخاء، فسوف تصبحين جاهزةً لاكتساب فوائد المعالجة بالتنويم.

العوامل المساعدة على الاسترخاء

من الجائز جدًا أن يخيّل إليك أنك مسترخيةٌ بالكامل حتى لو كان جسمك لا يزال متوترًا. من أجل استرخاء أعمق، جرّبي التمارين الأربعة التالية - ونفّذها بالطريقة السهلة، فيما تحافظين على تركيزك الذهني. ستُساعد هذه التمارين على تهدئتك، وإبطاء نشاطك الفكري والعاطفي بحيث يسهل الوصول إلى عقلك الباطن عن طريق المعالجة بالتنويم. وإذا صُغِبَ عليك تعرّف جسمك ورضد أي توتر فيه، فإنّ سلسلة التمارين التالية ستسهّل الأمر عليك.

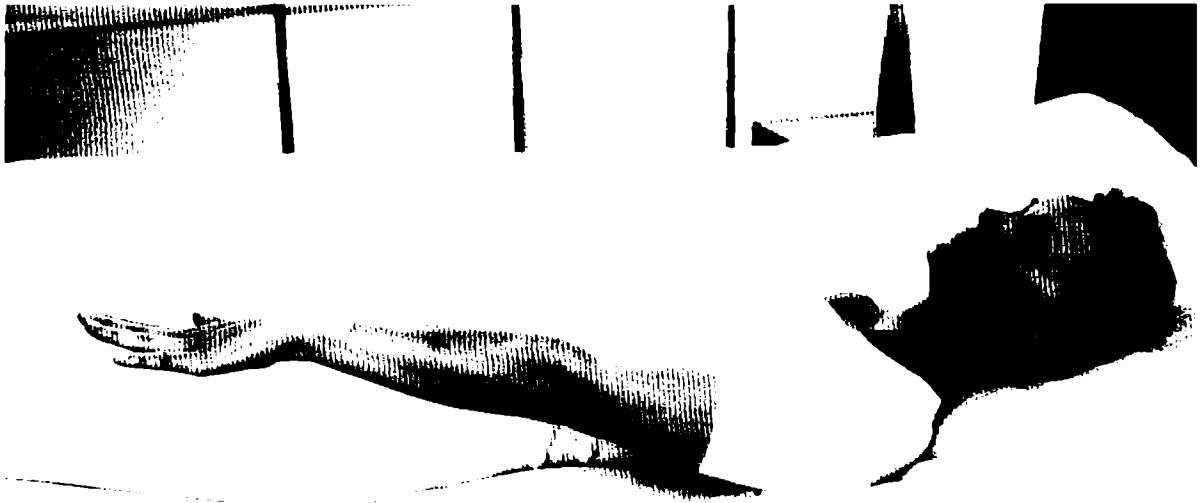
إرخاء الذراع

1 في ذراعك لدى إرخائها. كزري التمرين نفسه مع ذراعك اليسرى.

1 تمّدي على سريرك أو على الأرض وأرخي جسمك قدر المستطاع. دون شدّ أو تحريك أي جزء من جسمك، ارفعي ذراعك اليمنى 15 سم، وابسطي أصابعك حتّى تصبح جامدة ومستقيمة.

3 كزري التمرين مع ذراعك اليمنى، إنما لا ترفعيها هذه المرة - اكتفي بشدّ العضلات. ثم تابعي مع الذراع اليسرى. استمري في تكرار ذلك وأنت تشدين أقلّ في كلّ مرة، مع الإيحاء لنفسك بأنك «تستسلمين» وبأنّ ذراعك تزداد «استرخاء». من شأن ذلك أن يعمّق الاسترخاء ويسمح لك بأن تميّزي بوضوح بين الاسترخاء والتوتر.

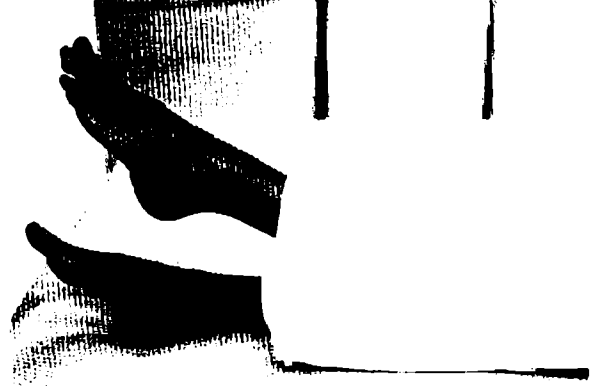
2 لاحظي كيف أنّ الشعور في ذراعك المرفوعة مختلف عن الشعور في ذراعك المُرخاة. عندما يتّضح لك ذلك، شدي جميع العضلات في ذراعك المرفوعة لثانيتين أو أربع، إلى أن يصبح الأمر مزعجًا. دعي بعد ذلك ذراعك ترتخي وتسقط. لاحظي مختلف الأحاسيس التي تشعرين بها



إرخاء الساقين

1 فيما أنت مستلقية على ظهرك، مددي ساقك اليمنى ووجهي أصابع رجلتك إلى الأمام. لاحظي كل الضغط الذي في فخذك، وفروة رأسك، وعضلات قدميك.

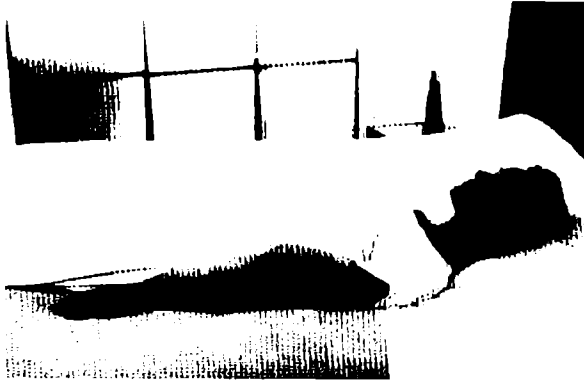
2 بعد تحديد مواقع الضغط في جسمك، استرخي ودعي ساقك تستريح تحت وطأة وزنها. وكما في التمرين السابق، لاحظي الفرق بين الاسترخاء والتوتر. كرري التمرين وأنت تشدين أقل في كل مرة، إلى أن يصبح استرخاؤك أعمق.



إرخاء الظهر

1 تمددي وشدي العضلات الموجودة في أسفل ظهرك، بحيث يصبح ظهرك مقوساً قليلاً ومرتفعاً بعض الشيء عن السرير أو الأرض. ثابري على هذه الحال لثلاث ثوانٍ، وأنت تجذبين عضلات معدتك صعوداً ونزولاً.

2 استمري على هذه الحال لمدة ثانيتين إلى أربع ثوانٍ، ثم استرخي، ودعي ظهرك يهبط إلى السرير أو الأرض. لا يُفترض أن تشعرين بأي توتر. كرري التمرين ثلاث مرّات.



إرخاء الكتفين

1 ارفعي كتفك، وأبقِ عليهما في تلك الوضعية لثوانٍ ثلاث، ثم أرخيها.

2 كرري ذلك ثلاث مرّات. قولي لنفسك إنَّ جميع عضلات جذعك قد استرخت.



إرخاء الرأس

1 تمددي على الفراش، والوِ رأسك ببطء قدر المستطاع إلى أحد الجانبين. لاحظي كم هو ثقيل، وكيف يتدلّى وجهك ويتمطّط. أرخي فكّك ولسانك ولاحظي كيف تشعرين. كرري الأمر نفسه على الجانب الآخر.





خلال تعلّمك كيفية الاسترخاء، قد تجدين الكرسيّ مريحاً أكثر من السرير.

العَدّ العكسي نحو الهدوء والسكينة

العَدّ هو إحدى الطرق التي يشجّعك المعالج بالتنويم على اتّباعها من أجل دخول حالة التنويم. فالعَدّ يبلّد العقل الواعي ويسمح له بالانتقال إلى حالة شبيهة بالغيبية، مستدرجاً بهذه الطريقة شعوراً نائياً شبيهاً بذلك الذي يخالّجك عندما تحدّقين في رقعة من الشمس وتستسلمين بعدها لأحلام اليقظة. وعلى الرغم من عدم درايتك بأنك دخلت في حالة من « الغيبة »، فإن احتمال تحقيقك لتغيّر مفيد في الوعي كبير جداً.

عندما تقومين بهذا التمرين تأكّدي أنّك لن تتعرّضي للإزعاج. فالإزعاج قد يكون مضللاً جداً فيجعلك سريعة الغضب ويُصيبك بالارتباك. سجّلي التعليمات الشفهية مسبقاً لتكرارها على مسمّعك إن أردت، أو حاولي حفظها بصورة إجمالية – فالدقّة هنا ليست مطلوبة.

تمرين الغيبة الخفيفة

اجلسي أولاً بارتياح على سرير أو أريكة أو حتى على كرسيّ إن كان النوم غير وارِدٍ بالنسبة إليك. استرخي، كما هو مذكور في ص. 22-25. قولي لنفسك إنّك ستدخلين حالةً من التنويم ستكون ممتعة لك وستخرجين منها متى أصبحت جاهزة لذلك.

1 أغمضي عينيّك أولاً أو دعيهما تغمضان مع سريان مفعول الإحياءات. بعد ذلك، رُددي الجملة التالية أو استمعي إلى تسجيل يكرّرها على مسمّيك: «سأدخل حالةً من الاسترخاء، حالةً ممتعة من الاسترخاء، ساكنة وهادئة. سوف أسمح لنفسي بالانجراف؛ والآن سأبدأ الغدّ ببطء من واحد إلى سبعة؛ وبعد كلّ رقم سأستعمل كلمة «نامي»، ولكنني لن أغطّ في نوم عادي؛ إنما سأصبح فقط مسترخيةً جدًّا، جدًّا. سأبقى واعيةً لما يدور حولي، سأستمرّ في الاستماع إلى الأصوات، لكنّها لن تقدّم أو تؤخّر - فهذه الأصوات تتوانى شيئاً فشيئاً في البعيد وكلّ ما أنا مدركةٌ له هو أنّي أشعر بالاسترخاء».

2 «واحد... نامي. اثنان... نامي - أكثر وأكثر استرخاء مع كلّ عدد. ثلاثة... نامي - الاسترخاء يزداد ويتعمّق. أربعة... نامي - أشعر أكثر فأكثر بالنعاس. خمسة...

نامي. أنجرف وأحلم. ستة... نامي - أغطّ في نومٍ أعمق. سبعة... نامي - أتنفّس باسترخاء، أشعر بالاسترخاء يفيض حولي وعبري؛ وبعد أن آخذ سبعة أنفاس أخرى سأصبح مسترخيةً بالكامل...»

3 أنت الآن خاضعة للتنويم. أكملّي بطرح الإحياءات التي ترغبين فيها، كتلك الواردة في نصّ الهدوء والاسترخاء (انظري ص. 44-45) أو في نصّ التّصوّر، ص. 28-29.

4 عندما تصبحين جاهزة للاستيقاظ، يمكنك أن تعدي لإخراج نفسك من حالة التنويم والعودة إلى الوعي اليوميّ بقولك: «الآن سأبدأ بالعدّ من سبعة إلى واحد، وعند الرقم واحد سوف أستفيق، ومعني...[الثقة، والاسترخاء، والقوة - مهما كانت العناصر الأساسية في النصّ/ التمرين الذي أكملته للتوّ]. استيقظي عند وصولك إلى الرقم واحد. سبعة... ستة... خمسة... أربعة... ثلاثة... اثنان... واحد - استيقظي».

5 يمكنك التنويع في نصّك قدر ما شئت. كلّ ما يهمّ هو أن تعدي بنفسك من واحد إلى سبعة؛ ثمّ عكسيّاً من سبعة إلى واحد. ومع القليل من التمرين ستجدين نفسك قادرة على تحقيق غيبة خفيفة بشكل انسيابيّ وسهل.

جربة التصوّر الأولى

إليك نصّ للتصوّر يسهّل تذكره، ولكن يستحسن تسجيله إذا أمكن. عند الدخول في حالة الغيبة الخفيفة، استخدميه ما بين تسلسل العدّ العكسي وتسلسل العدّ للاستفاقة. وفي الواقع، يهدف هذا التصوّر إلى نقلك إلى مرحلة جديدة في الحياة. أولاً، قومي بارخاء جسمك، كما هو مذكور في الصفحات 22-25، ابدئي بالعدّ العكسي (انظري الصفحات 26-27) ثم استمعي إلى - أو رددي على مسمّعك - النص التالي:

ما أروع النسيم يهبّ بين الأشجار. ها أنا أصل بالفعل إلى مكان ما؛ كلُّ هذا يُشبه مسار حياتي. الآن تركت الماضي ورائي، وكلّ يوم أنا أولد من جديد. أنا ما أتمنّى أن أكون، وأفعل ما أريد فعله، وأستكشف خيارات جديدة».

3 «أرى الآن طريقاً مشوّقة تتفرّع أمامي؛ سأسلكها. إنها تقودني إلى مقعد تحت أشعة الشمس، يُطلّ على منظر فسيح خلاب. أتأمل الأزرق البعيد وأدرك هدفي من الحياة وكلّ الفرص المتوفّرة أمامي. أشعر بالإثارة والغبطة».

4 «أشعر بالشمس تسطع عليّ. أنا محاطة بدفء ذهبيّ اللون. أشعر به يتجمّع وينمو وراء ضفيريّ الشمسيّة. ها هو الآن ينتشر خارج ضفيريّ، إلى أبعد من حدود جسمي، مشكلاً وهجاً وشعاعاً بيضاً من حولي. أعلم أن هذا التوهّج هو توهّج ثقتي بنفسي، وهو معي أينما أحتاجه في حياتي».

5 تمسّكي بهذه الصورة طالما كنت تشعرين بالارتياح. عندما تصبحين جاهزة، ابدئي بالعدّ للعودة إلى الوعي اليومي (انظري ص. 27)، ومعك الإحساس بالثقة، والأمل والحرية - أو أيّ مزايا أخرى ترينها ملائمة.

1 «أنا أمشي على درب ريفيّة، لكنني أمشي على مهل، لأنني أحمل حقيبة ظهر ثقيلة. تحيط بي من كل جانب روائع الطبيعة - أشعة الشمس والخضرة، وزقزقة الطيور، وعطر النسيم العليل. أتشوّق للتمتع بكلّ ذلك، لكن الوزن على كتفيّ يمنعني. يوجد الكثير من الممرات المثيرة التي يمكن أن أسلكها، لكن جِثلي يجعل الاستمتاع بها صعباً. أتعثّر على طول الطريق وألاحظ أنها طريق الحياة، والوزن الذي أحمله هو عبء الماضي - جميع الرسائل السلبية، والمعتقدات غير المجدية، وذكريات الأحداث التي خرجت عن مسارها... (يمكنك أن تضعي ذهنياً في حقيبة الظهر كلّ ما تعتبرينه مناسباً لك)».

2 «ها أنا أتوقّف. أنزع حقيبة الظهر عن كتفيّ وأدعها تقع على الأرض خلفي. أسمع صوتها المملّ عند اصطدامها بالأرض. ألتفت إلى الخلف وأرى الحقيبة الكبيرة المهشّمة تتحوّل إلى غبار أمام عينيّ، ثم تغرق في التراب. جميع الأشياء الثقيلة، وغير المفيدة والقديمة من ماضيّ قد تلاشت. ما أجمل الشعور بالحرية؛ والآن أنا أتابع المشي، مختارة بكلّ خفة وحرية الطريق التي أريدها، مستمتعة بكل خطوة. أشعر بصلابة الأرض تحت قدميّ. أشعر بالنسيم يتغلغل في شعري وبأشعة الشمس على كتفيّ. ما أجمل الخضرة ومعالم الطبيعة.

وداعًا للإجهاد والتوتر

يتّضحُ جليًّا يومًا بعد يومٍ أنّ الإجهاد أو التوتر عامل أساسي في استتباب الصحة والأداء الوظيفي والنجاح في العلاقات. وتزيد المواقف الذهنية من حدة الإجهاد الجسديّ بسبب إطلاق الجسم هرمونات محدّدة تستتبع آثارًا مقوّضة لوظيفة الجسم. بدوره، يؤثر الجسم في العقل؛ فالالتواء في العضلات والاختلال في تركيبة الدم الكيميائية، على سبيل المثال، يُرسلان إشارة إلى العقل تُبلغه بعدم سير الأمور على ما يرام. وفي الواقع، يسبّب الإجهاد الأرق وبالتالي الإرهاق، فتجتمع بذلك المكوّنات المؤاتية التي تؤدّي إلى التعاسة، والاختلال الوظيفي، وحتى الانهيار.

إنّ بعضاً من الإجهاد لا مفرّ منه بالطبع - حتى إنه مرغوب فيه - فهو إحدى الآليات التي تدفعنا إلى المضيّ قدماً وإحداث التغييرات في حياتنا. وهو لا يُصبح مؤذياً إلا إذا زاد عن حدّه. ومع ذلك، ينشأ الإجهاد من ردّة فعلٍ تطرأ إزاء حدثٍ أو حالةٍ ما، وليس من الحالة نفسها؛ وما قد يُجهد شخصاً ما، قد لا يترك سوى أثرٍ بسيطٍ على شخصٍ آخر. فالاستجابة للإجهاد تختلف من فردٍ إلى آخر. وأنتِ وحدكِ القادرة على تحديد نسبة الإجهاد التي يمكن أن تتحمّليها، وإدراك اللّحظة التي تصبح فيها تلك النسبة فوق طاقتك.

ستتعرّفين في هذا الفصل إلى مستويات الإجهاد الخاصّة بك، ومسبّباتها، وكيفية نشوئها. كما يمكنك اختيار واحدة من استراتيجيّات التهذئة الذاتيّة المتنوّعة بهدف الحدّ من الإجهاد أو القضاء عليه بصورةٍ إجماليّةٍ أو حالات محدّدة. ينتظركِ أخيراً نصٌّ للمعالجة بالتنويم يمكنكِ استخدامه لتشرّب الرسالة المكافحة للإجهاد.

هل تعاني من الإجهاد؟

يعاني معظمنا من درجة من الإجهاد في مرحلة ما من حياته. والإجهاد لا يتحوّل إلى مشكلة إلا عندما نعجز عن التأقلم معه أو تحريره، أو الانتقال إلى حالة أكثر استرخاءً. لمعرفة ما إذا كنت واحدة من اللواتي يعانين من إجهاد مزمن، حاولي الإجابة على الاستبيان في الصفحة المقابلة.

شخصيتنا النمط "ألف" و "باء"

بعض الأشخاص هم أكثر عرضة للإجهاد من سواهم - وهم يُعرفون بشخصية النمط «ألف». وأصحاب هذا النمط من الشخصية يكونون شديدي المنافسة وعنيفين وملتزمين. ينجح هؤلاء في تحقيق أهدافهم، لكنهم غالباً ما يكونون غير راضين عن إنجازاتهم ويجدون أنفسهم في سعي دائم إلى الهدف التالي. فهم عصبّيون، ومتوترّون، ومدركون لضغط الوقت، ومتأهبّون بشكل كبير، وميالون لمقاطعة الغير. وفي الواقع، يعيش هؤلاء بحسب البرامج والمواعيد، وغالباً ما يضحون بأمورهم الشخصية لصالح وظيفتهم. إن اكتشفتِ للتوّ بأنك من النمط «ألف»، وتقبّلتِ هذه الحقيقة، تكوني قد خطوت خطوة جبّارة نحو مساعدتك لنفسك. والحقيقة أنه رغم أنك تظهرين وثقة من نفسك وناجحة، ففي أعماقك يكمن شكٌ بقدراتك وتلازمك حاجة ماسة لإثبات ذاتك. وغالباً ما يرتبط هذا الأمر بمرحلة الطفولة. يُمكنك أن تساعد نفسك بمجرّد إدراكك أن تصرّفك هذا يحدّ من إنتاجيتك ويؤثر سلبياً على صحتك (وقدراتك لتحقيق أهدافك). قد تكتسبين أمثولة لا تُقدّر بثمن من خلال تعلّمك الاسترخاء واستخدام الصور الإيجابية في إطار المعالجة بالتنويم.

أصحاب الشخصية النمطية «باء» يجدون تعدّد الواجبات أقلّ إجهاداً مما يفعل أصحاب الشخصية النمطية «ألف».

إن كانت شخصيتك من النمط «باء» الأكثر هدوءاً، فإنك من اللواتي يأخذن إجازة من دون الشعور بالذنب، ويتحلّين بطول الصبر وهنّ أقلّ ميلاً للغضب. غالباً ما تحقّقين أهدافك من دون أن تشعرين بالضغط أو بالقلق. ومع ذلك، حتى صاحبات النمط «باء» يمكنهنّ أن يشعرن بالإجهاد أحياناً؛ لذا فمن المهمّ أن تقضي على الإجهاد وهو في مهده، وذلك قبل أن يتفاقم ويشكّل تهديداً لك. وبما أنه بمقدورك الاسترخاء بسهولة أكبر من صاحبات الشخصية «ألف» فإنك ستنجحين أكثر في دخول حالة التنويم.



قيّمي مستويات التوتر لديك

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية:

- هل تستيقظين وأنتِ تشعرين بالتعب نفسه الذي كنتِ تشعرين به قبل خلودك للنوم؟
- هل غالبًا ما تأخذين إجازات مرضية؟
- هل يملكك شعور بأن لا شيء يجري على ما يرام؟
- هل تخافين أن تتوقفي خشية ألا تستطيعي الاستئناف مجددًا؟
- هل غالبًا ما تستيقظين مع شعورك بعجزٍ عن مواجهة يوم آخر؟
- هل تشعرين بأن الحياة هي مجرد طريق شاقّة، وحتى مملّة؟
- هل يتعكّر مزاجك غالبًا؟
- هل تقولين لنفسك «لا أبه لما قد يحصل»؟
- هل تجدين نفسك بحاجة إلى دعم ما للانطلاق في الحياة - مثل الشرب أو الأكل الانفعالي؟
- هل تعانيين صداغا متكررا؟
- هل تجدين صعوبة في التركيز؟

إن أجبت بـ «نعم» على أيّ من الأسئلة التالية، فأنتِ تعانيين حالة غير صحيّة من الإجهاد. إن أجبت بـ «نعم» على أربعة من هذه الأسئلة أو أكثر، فإنّ مستوى الإجهاد عندك عالٍ. وإن أجبت بـ «نعم» على معظمها، فأنتِ بحاجة للمساعدة.

قد يكون احترام المواعيد عاملاً محفّزاً،
إنّما كثرة الضغط الناتج تولّد نتائج
عكسيّة.





يُخلف الإجهاد آثاره على الجسم وقد
يكون مسببًا رئيسيًا للمشاكل.

ما الذي يحدث عندما تكونين متوتّرة؟

أمام وضع يتسبّب لك بالإجهاد، تتجسّد ردّة فعلك الأولى بإحساس بالخطر يليها شكلٌ من أشكال المقاومة للتهديد المحدق. هذا لا يعني بالضرورة أن عليك أن تواجهي الحالة - فـ«المقاومة» قد تعني أيضًا الهروب من أذيةٍ قد يتسبّب لك بها الخطر المُحدق. أما المرحلة الثالثة لردّة الفعل هذه فهي الإرهاق.

استجابة «المواجهة» أو «الهروب»

يأتي الإجهاد المزمن نتيجةً لعجز الجسم عن استعادة أنفاسه بعد تغيّرات بيوكيميائية تولّدها رسائل استجابة «المواجهة» أو «الهروب» التي تفرزها الغدد الكظرية. من الصعب أن تتبيّني كيف يُمكن لفقدان مفاتيحك أن يستحضر استجابة «المواجهة» أو «الهروب». ومع ذلك، فإنّ مفاتيحك

الداخلية على مستوى العقل الباطن تنهمك في العمل خلال يوم ضاغط، وتعبّر عن نفسها بطريقة تُشبه تمامًا تلك التي كانت تحدث عندما كان الإنسان البدائي يواجه أنياب نمر مفترس! ففي حالة مثل مواجهة النمر، كانت استجابة «المواجهة» أو «الهروب» تبدو مفيدة إذ تسمح للشخص باتخاذ واحد من قرارين، إما الفرار أو قتل النمر.

تذكّر الأجزاء البدائية في الدماغ أنّ العالم أشبه بالغاب وأننا محاطون بالخطر. عندما تخسر مفاثحك على ضوء تفعيل قناعة ضمنية بأنّ الحياة معتك خطرة، قد تتخطى ردة فعلك إزاء وضع معين حدود المتوقّع. إنّ إدراكك لهذا التفاعل وشعورك بالخزي من شأنه أن يزيد توترك. على أيّ حال، يلعب المنطق دورًا في الطريقة التي تشعرين بها، وهو يرتبط بغريزة حماية النفس. وحالما تدركين ماهية ذلك، تُصبحين قادرة على تقبّل مشاعرك والعمل على حفظ توازنها.

الإجهاد والتغيّرات الجسدية

عندما تعاني من الإجهاد أو التوتر، تحصل الكثير من التغيّرات في جسمك. يزيد تدفق الدم إلى دماغك، مبتعدًا عن أطرافك، ومُتّجهاً إلى جذعك ورأسك. يزداد سمعك حدّةً، وتتصبّب يداك ورجلاك عرقاً. يرتفع معدّل ضربات قلبك ويتسارع تنفّسك. تتشنّج عضلات جسمك بالكامل بشكل عام. ويصبح نظرك أقوى ويتسارع نشاط دماغك بحيث يتيح ردود فعل أسرع من العادة. يستتبع ذلك لدى بعض الناس ردود فعل أسرع وأدق؛ ولدى البعض الآخر، قد تستتبع هذه العملية سلوكًا متهورًا وغير منتج. ويعتمد ذلك إلى حدّ ما على درجة الإجهاد وعلى مقدار تعوّدك على التحكم به.

من الواضح أنّ الإجهاد يمكنه أن يؤثر على كامل الجسم. ومن السهل أن نرى إذاً كيف يُمكن لألم في الظهر أن يتسبّب بالإجهاد؛ فوقوك بشكل جامد ومتصلّب يمكنه أن يعزّز ذلك. ولطالما عُزّيت بعض اعتلالات الجسم، كالأكزيما، إلى عامل الإجهاد. ومع ذلك، فيما أنّ كل أعضاء الجسم معرضة لضخ الأدرينالين، وبما أنّ كلّ عضلة تتشنّج عند الشعور بالتوتر، فلا يمكن استبعاد فرضية ارتباط الإجهاد بالمرض. وفي الواقع، ثمة مدرسة فكرية تربط مرض السرطان بحياة مليئة بأحداث مُجهدة، وترجّح حدوثه بعد سنتين من وقوع الحادث المجهّد. فتعلّم الاسترخاء، واستعمال المعالجة بالتنويم لتعزيز هذا الاسترخاء - مصحوبًا بسعادة متزايدة في الحياة - لا يحسن فقط نوعية حياتك بشكل عام بل يمكنه أيضًا أن يطيلها.



قد يسبّب التوتر انقباضًا في العضلات. ومن شأن تحريره أن يؤدّي إلى استرخاء عميق.

أسباب الإجهاد

على الرغم من غرابة الأمر، فإنَّ الأحداث في حياتك التي تسبِّب لك الإجهاد ليست دائماً بالضرورة أحداثاً سيئة. ومع ذلك، وعلى مستوى عميق، سوف تنظرين إليها على أنَّها أحداثٌ عدائيةٌ - ربما لأنها «مختلفة» ببساطة أو لأنها تشكِّل نوعاً من التحدي لك.

فالإقدام على الزواج، مثلاً، يمكن أن يكون مرهقاً جداً، لأنَّك ستشعرين أنَّ إجراء التزام مماثل سيتطلَّب منك الكثير وأنَّك ربَّما ستفشلين في تلك التجربة. والترقية - حتى وإن كانت الوظيفة مناسبة لك - قد تكون مرهقة لأسباب مماثلة. ويمكن للعطل أيضاً أن تكون متطلِّبة؛ وهناك الكثير من الأمور التي يجب إنجازها، والعديد من الأشخاص الذين يجب إرضائهم، ومحيط جديد للتعامل معه، فضلاً عن يقينٍ ضاغط بأنَّه عليك أن تستمتعي بنفسك.

ثمة ستَّة نواحٍ من الحياة يمكنها أن تُحدث الإجهاد:

- 1 الناحية البيئية: قد تشمل العمل، والمال، والطقس، ومواجهة ذروة الازدحام، والضجيج، والتلوُّث، والمواعيد الزمنية.
- 2 الناحية الفزيولوجية: قد تشمل المراهقة، والحمل، والطمث، والتقدُّم في السن، والمرض، والحمية، والأرق، وظروفاً مماثلة.
- 3 الناحية العاطفية: قد تشمل العلاقات، والأهداف، والأمور التي قد تتمنَّينها، ومشاعر كثيرة من رواسب الطفولة.
- 4 الناحية الذهنية: قد تشمل الآراء والأحكام. قد تكون الأفكار والذكريات صعبة، وكذلك الذكاء والمنطق. وغالبًا ما يتمتَّع الأشخاص أصحاب الذكاء العالي بقدرة أكبر على إدراك القضايا التي يحتمل أن تكون مجهدة. فغسر القراءة أو ما يشابهه قد يكون أيضاً مسبباً للإجهاد.
- 5 الناحية السلوكية: هل أنت منطوية على ذاتك أو منفتحة على الآخرين؟ هل تستجيبين بسرعة وبدفء، أم إنك أكثر تحفظاً؟ إلى أيِّ درجة أنت سريعة الغضب؟
- 6 الناحية العابرة للشخصية: تتضمَّن المعتقدات الدينية والقيم والمواقف. فأيُّ واحدة من هذه أو جميعها قد تحفِّز حالة الإجهاد بصورة عامة.

مقياس هولمز وراهي للإجهاد

وضع الطبيبان النفسيان «طوماس هولمز» و «ريتشارد راهي» مقياساً للإجهاد مؤلفاً من 43 حدثاً حياتياً. لكلّ من هذه الأحداث نقاط تقديرية أو «وحدة تغيير الحياة» (LCU). إذا استطعت أن تسجّلي ما يقارب المئتي تغيير في خلال سنة واحدة، فأنت أكثر عرضةً من غيرك للإصابة بمرض جسديّ أو اضطراب عاطفيّ/ذهنيّ. إليك لائحةً بأهمّ عشرة أحداث مع وحداتها. ستلاحظين أنّ معظم هذه الأحداث سلبية، غير أنّ الزواج والمصالحة يُعتبران بشكل عام أحداثاً إيجابية؛ وكذلك التقاعد، الذي يمكن القول بأنه أمرٌ نتوقُ إليه.

الحدث	وحدات تغيير الحياة
وفاة الشريك	100
الطلاق	73
الانفصال عن الشريك	65
وفاة قريب في العائلة	63
الاحتجاز في سجن أو في مؤسسة	63
إصابة بليغة أو مرض	53
الزواج	50
الطرد من العمل	47
المصالحة مع الشريك	45
التقاعد	45

يعطيك استخدام هذا الجدول فكرةً عن قدر الإجهاد الذي تخضعين له. بالطبع، كلّ شخص مختلف عن غيره وكلّ حالة هي فريدةٌ من نوعها. تذكّري أنّ هذه الأحداث بحدّ ذاتها لا تسبّب الإجهاد. إنّما ردة فعلك تجاهها هي التي تفعل ذلك. وبالرغم من كلّ ذلك، يمكنك العمل على تعديل استجابتك حتّى تصبح إيجابية.

يُعتبر الإجهاد الناتج عن الازدحام عاملاً بيئياً.



استراتيجيات لتهدئة الذات

على مدى المئة سنة الماضية أو نحو ذلك، تغيرت الهرمية الاجتماعية بشكل جذري. ففي القرن التاسع عشر، كان يصعب جدًا على أي إنسان في العالم أن ينتقل إلى حالة ميسورة ويرتقي عبر السلم الاجتماعي إلى طبقة أرقى. أما الآن فلم يعد الوضع كذلك، إذ أصبح بمقدور أي إنسان أن يرتقي - من خلال جهوده الذاتية - إلى عالم الثراء والنفوذ. وهو وضعٌ ساهم في رفع معدلات الإجهاد لأسباب عديدة.

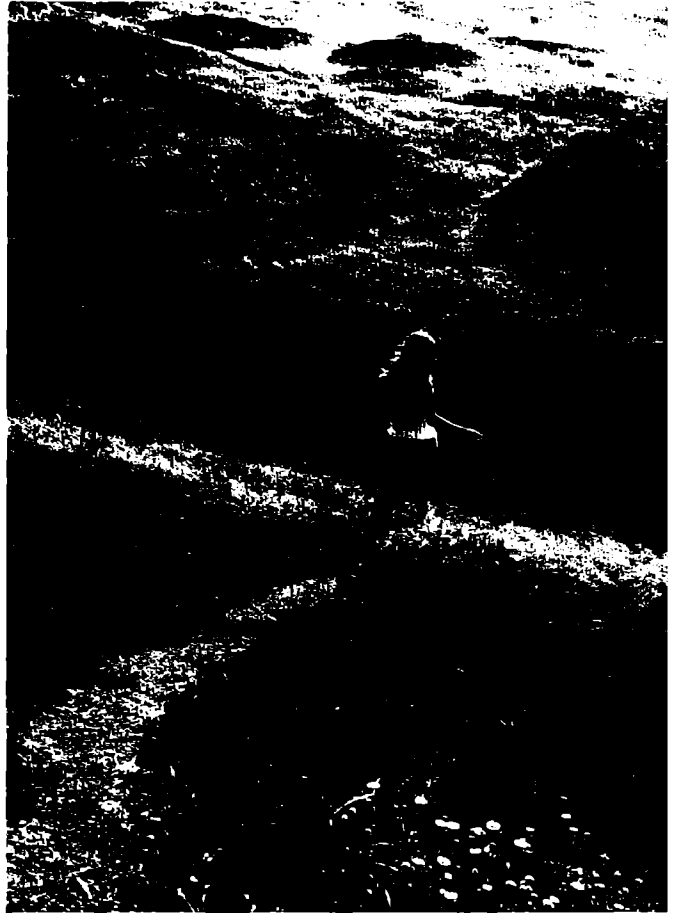
أولاً، هناك التحدي المستمر لتحقيق ذاتك بأفضل صورة ممكنة. ثانيًا، إن واقع امتلاك خيارات واسعة يشكل وحده سببًا للإجهاد: فإن كنت فقيرة، أنت الوحيدة الملامة على ذلك؛ ولا يمكن اعتباره مسألة وليدتك. ثالثًا، تحيّد ثقافة المجتمع المعاصر التي تصبو إلى الغلا، الأفراد الذين تنتمي شخصيتهم إلى النمط «ألف» (انظري ص. 32-33). فمن يعلو شأنه في المجتمع يكتسب سلطة، ويمارس الضغط على الآخرين. لقد وجد الإجهاد ليستمر، وما عليك سوى أن تتعلمي كيفية التأقلم معه.

إن الخصائص العلاجية للطبيعة عريقة وتساعد بشكل لا جدال فيه على الاسترخاء.

طقس الاسترخاء

المعالجة بالتنويم فعالة جدًا ضد الإجهاد، ولكن إن كنت مشدودة كالوتر فإنك ستجدين صعوبة في دخول حالة التنويم. لذا، عليك بتطوير بعض الاستراتيجيات التي من شأنها أن تساعدك في ذلك. ضعي طقس الاسترخاء، مستخدمة الحمام، والشموع والموسيقى، والزينة، وروائح مميزة - استخدم مبخرة الزيت أو أشعلي العيدان العطرية. مارسي طقوسك بحزم خلال الأيام التي لا تكونين فيها شديدة التوتر، وكزريها عدة أيام في الأسبوع. ستكتشفين أن عقلك الباطن سيستجيب قريبًا لها، حتى عندما تكونين شديدة التوتر.

إن الخروج في نزهة إلى المنتزه أو الذهاب إلى الريف هو من إحدى أفضل تقنيات الاسترخاء، إذ إن التواصل مع الطبيعة يذكرنا بحقيقة تفوقنا عظمة - حقيقة لها قوانينها الأبدية الخاصة بها، وهي قوانين يمكنها أن تحاكي أعماق غرائزنا وتذكرها بما هو مهم فعلاً.



تشمل استراتيجيات الاسترخاء أيضًا التحدث إلى صديق عن مشاكلنا (لا تحبسي همومك في قرارة نفسك)، والضحك، والتمارين الخفيفة، واقتناء الحيوانات المنزلية. إن كنت من اللواتي يستجبن للمنطق، تذكري أن الإجهاد يستتبع نتائج عكسية بالكامل ويجعلك تعملين ما دون المستوى، مما يولد لديك مزيدًا من الإجهاد. فجسمك هو آلة مرفقة، لذا احرص على الاعتناء به! والسعادة ليست هدية؛ إنها خيار تأخذه - أي طريقة إيجابية للنظر إلى الحياة لا تتوقف على «النجاح» أو المال.

يُمكن لرباط مطاطي تلفينه حول معصمك أن يشكل أداة فعالة لتعزيز التفكير الإيجابي.

إذا وجدت نفسك في موقف شديد الإجهاد (في العمل، مثلاً) خذي قسطًا من الراحة، حتى ولو لدقيقة أو نحوها، لتهدئة نفسك. بعد ذلك ستتمكنين من التعامل مع الأمور بشكل أفضل بكثير. يمكنك أيضًا أن تستعيني بالنص المتعلق بالقضاء على الهلع في الصفحتين 82-83 من أجل تهدئة نفسك.

مطّي الرباط وأخرجي نفسك من المأزق!

استخدمي تقنية مستعارة من المعالجة الإدراكية، المعروفة باسم «توقيف التفكير»، وذلك بهدف منع نفسك من التفكير سلبيًا، ولوم نفسك والهبوط في دوامة مُحبطة. تشمل الأفكار التي قد تكونين راغبة في إيقافها رسائل انتقادية تتردد في ذهنك، مثل «أنا لست في حال حسنة» و«لقد أخفقت مجددًا». عندما تراودك هذه الأفكار قولي لنفسك «قفي!» - وبصوت عالٍ إن أمكنك ذلك. إن راودتك أفكار سلبية ملازمة، ضع رباطًا مطاطيًا حول معصمك ومطيه متى أتتك الأفكار السلبية. يمكنك تعزيز الرسالة عبر المعالجة بالتنويم - اكتبي لنفسك نصًا (انظري ص. 20 - 21) تقولين فيه لنفسك أن مطّ الرباط المطاطي يبعد عنك الأفكار السلبية. استبدلي أفكارك السلبية بأفكار إيجابية، مثل «غالبًا ما أنجح فيما أفعل»، ودوّنيها أيضًا في نصك.



كوني حازمة

كلّما ازداد عدد استراتيجيات القضاء على الإجهاد التي لديك، كان ذلك أفضل - إذ سرعان ما ستكتشفين أنّ بعضها أكثر فعالية من الأخرى. والحزم هو إحدى الاستراتيجيات التي توازن بين العدائية والخمول. فإن كنت حازمة، فإنك تقولين ما تؤذين قوله، وتشعرين بأن الناس يصغون إلى ما تقولينه، وتحافظين على احترامك لذاتك - كلّ ذلك من دون المواجهة أو فقدان السيطرة على الأعصاب. كوني حازمة بالإصرار على موقفك (دون مهاجمة الآخرين)، معبرة عن نفسك بصدق وبشكل مباشر. قومي بتصريحات إيجابية لا سلبية. وبالتالي تتحوّل عبارة «لا تتكلّمي معي أبداً» إلى «أرغب في أن أجلس ونمضي معاً بعض الوقت». كوني دقيقة؛ ولتكن لغة جسمك حازمة، ومرتخية من خلال الوقوف شامخة وكتفك مرتاحتان، وعيناك تنظران مباشرة إلى عيني الشخص الذي توجّهين إليه الحديث، من دون أن تحدّقي به. إن شعرت بأنّه لم يتمّ الإصغاء إليك، كزري ما كنت تقولينه، بهدوء وبلفظ وإصرار. يمكنك أن توجدي اقتراحات للحزم في نصّ الاسترخاء الخاص بك (انظري ص. 20-21).

تجنّبي الإجهاد بقولك «لا» بكلّ حزم. ربّني أولوياتك بصرامة - فإذا عالجت الأمور الأكثر أهمية أولاً، ستكونين على الأرجح أقلّ عرضة للشعور بالضغط. عليك أن تتقبلي أنّ المقاطعات هي جزء من الحياة، وأن تكافئي نفسك عند نجاحك في التعامل معها. خذي قرازا واحداً كل يوم؛ ابدئي بالأشياء الصغيرة، إن كان هذا يشعرك بتحسّن، وتأكّدي من تخصيص وقت لنفسك كل يوم. أخيراً، حاولي التنبيه إلى الأفكار السلبية، وسجليها ولا حظي كم هي مدمرة (انظري ص. 39).

تمارين التنفّس

تعدّ تمارين التنفّس التي تستخدمها اليوغا استراتيجيات عملية يمكنك تطبيقها. لكن، إن كنت شديدة الإجهاد وغير معتادة على الاسترخاء، فقد تكون نتائج هذه التمارين عكسية؛ لذا، عليك أولاً أن تتمرن على الاسترخاء و/أو تمارسي التمارين الخفيفة التي ستجدينها في الفصل التالي بهدف تثبيت التوازن. جرّبي ما يلي، إنّما أبقى تنفّسك بعيداً عن التوتر، واكتفي بجلسة لا تستغرق أكثر من دقيقتين إلى ثلاث في اليوم.



مراقبة النَّفْس

ضعي يديك على معدتك وتنفسي عبر أنفك، وراقبي تنفّسك. لا تغيّري الوتيرة - بل ركّزي فقط على سير العملية. هل تنفّسك ثقيلٌ أم انسيابي؟ كيف يبدو الهواء عندما يدخل ويخرج من منخريك؟

إطالة النَّفْس

راقبي كمية الوقت التي يستغرقها تنفّسك، ثم أطيلي شيئاً فشيئاً فترة زفيرك حتى تستغرق ضعف الفترة التي يستغرقها شهيقك. لا تُرهقي نفسك. كرّري ذلك عدّة مرات ثم عودي تدريجياً إلى طريقة غدك الأساسية.

التنفس المتناوب من المنخرين

1 يُعدّ هذا التمرين رائعاً لتهدة النفس. اضغطي بإبهامك الأيمن على المنخر الأيمن، وأخرجي الهواء بلطف وببطء عبر المنخر الأيسر. أبعدي إبهامك واشهقي من كلا المنخرين. أغلقي حلقك قليلاً حتى يصدر صغيراً أشبه بصوت البحر في كهفٍ شاطئي.

2 الآن، أغلقي منخر الأيسر، من خلال الضغط بالخنصر والبنصر بيدك اليمنى وازفري. أبعدي إصبعيك وتنفسي، مع إحداث صوت أشبه بالصغير. كرري العملية ستّ مرّات مع المحافظة على استرخاء نفّسك وانسيابيته.

الهمهمة

فيما تزفرين الهواء إلى الخارج، اصدري صوتاً مثل طنين النحل. اختبري النغمات إلى أن تجدي واحدة تحلو لك. سيُشعرك ذلك بالدفع والراحة. عندما تصبحين جاهزة للتوقّف، افعلي ذلك تدريجياً، وأنت تُخفّتين الطنين شيئاً فشيئاً إلى أن لا يبقى منه سوى تهيدة خافتة.

المعالجة بالتنويم لاستهداف الإجهاد

ليس على المعالجة بالتنويم أن تركز على الإجهاد بحد ذاته أو أن تحاول التخفيف منه أو إلغائه. فأي شيء تركزين عليه في الحياة ستحصلين بشكل عام على المزيد منه، لأنه عندما تركزين انتباهك على شيء ما فإنما تجذبينه إليك بطريقة باطنية في معظم الأحيان. إن كنت قلقة إزاء أمر ما، فأنت تميلين إلى تصوّره - مراراً وتكراراً. وبهذه الطريقة أنت ترسلين رسائل إلى العقل الباطن بأن الشيء الذي تتخوفين منه سيحصل.

قوة التفكير الإيجابي

العقل الباطن أشبه بالطفل، وهو بالأحرى حزني. فعلى سبيل المثال، إنها لفكرة سيئة أن تقولي للطفل «احذر، سوف تقع!» لأنك بقولك هذا تعززين احتمال تحقق توقّعك بسقوطه. ويُستحسن عوضاً عن ذلك أن تعززي الصور الإيجابية، فتقولين: «إن توخّيت الحذر فإنك سوف تكون بأمان». وبشكل مماثل، يجب على التعليمات الموجّهة إلى عقلك الباطن أن تكون إيجابية ومطمئنة. حاولي بشكل عام أن تتجنّبي السلبيات. فمن أجل إزالة الإجهاد، يحتاج العقل الباطن إلى أن يسمع بأنه هادئ ومسترخ، وليس أنه «أقلّ توتراً». قد يفيد استخدام صور تعكس «التخلّي عن التوتر»، ولكن من الأفضل أن تُلحقيها بعبارات توكيديّة مثل «الاسترخاء يملأ ذاتي».

يمكن للإجهاد أن يكون عادةً شديد الرُسوخ، لذلك لا يسهل استئصاله مرةً واحدة. فمن غير المفيد أن تلجئي مباشرةً إلى نصّ المعالجة بالتنويم لدى خروجك مباشرةً من وضع شديد الإجهاد، مثل جدال مع مديرك، وسعيك إلى الاسترخاء - إلا إذا كنت بالطبع متمرّسة بهذا النوع من النصوص. وعوضاً عن ذلك، اذهبي في نزهة ومارسي اليوغا أو اتصلي بصديقة. من المفيد أحياناً أن تحدّدي بالضبط السبب الذي سبّب الإجهاد - في حالة الجدال مع مديرك، ما هي المسائل التي أزعجتك حقاً؟ هل أنت قلقة من أن تخسري وظيفتك؟ هل شعرت بالإهانة؟ هل يذكرك مديرك بأحد والديك، هل جعلك ذلك تسترجعين مسائل من الماضي في ذهنك؟ لعلك محبّطة فقط من فكرة أنّك لم تلقِ آذاناً صاغية، فتجدين نفسك بالتالي أقلّ قدرةً على أداء عملك كما يجب.



عندما تشعرين بأنك بذلت قصارى جهدك لعزل أسباب الإجهاد، أوجدي لنفسك بعض الإحياءات التي من شأنها أن تساعدك على التغلب على هذه الأسباب (احرصي على البقاء إيجابية!). إن كنتِ مثلاً قلقة من فكرة تركك لعملك، تصوّري نفسك بعد 6 أشهر وأنتِ تزاولين وظيفة تستمتعين بها. إن كنتِ عالقة في مسائل تعود إلى الطفولة، ذكري نفسك بأنك راشدة، وعزّزي الأفكار الإيجابية من خلال استرجاع بعضِ من إنجازاتك التي حققتها كموظفة راشدة كفوءة. عندما يتبدّد الأسوأ من حال الإجهاد التي تعانيها، فقد يكون ذلك الوقت المناسب لك للانتقال إلى مرحلة الهدوء العميق، ويمكنك بعدها أن تنتقلي إلى نصّ الهدوء والاسترخاء الوارد في ص.

نصُّ المعالجة بالتنويم للهدوء والاسترخاء

3 « وبما أنني أصبح وأظَلُّ أكثر هدوءًا من الناحية الذهنيَّة وأكثَر استرخاءً من الناحية الجسديَّة، فإنَّ جسدي يتذكَّر الشعور بالطمأنينة؛ وهذا الشعور سيكون حاضراً معي حين أحتاجه. أنا هادئة ومرتاحة في كلِّ الحالات. أنا أَسْتدعي الاسترخاء بكلِّ بساطة، فذهني مطمئن، وأنا مرتاحة. إذا، مع مرور الأيام، ومع شعوري بأنني أصبح أكثر هدوءًا ذهنيًا وأكثر استرخاءً جسديًا، أستطيع بالتالي أن أتعامل مع أيِّ وضع وأيِّ شخص بطريقة أسلس وأكثر هدوءًا. والسبب الذي يجعلني أتعامل مع الأمور بسلاسة أكبر هو أنني هادئة ومرتاحة.»

4 «مع مرور الأيام، ألاحظ - ربما من خلال التفاصيل الصغيرة أولاً، ولكنني ألاحظ بالتأكيد - أنني بدأت أتعامل بسلاسة وهدوء مع الأمور والأشخاص كافة، وهذا يُثبت لي بأنني هادئة، ومسترخية، واثقة، وسعيدة. وهذا يُبَيِّن لي أيضًا أنَّ التحديَّات التي اختبرتها تذهبُ بعيدًا مع الماضي، إلى حيث تنتمي. وأكتشف أنه يوجد الكثير من الفوائد لهذا الشعور الباطني بالهدوء والراحة والثقة. تفكيري مستقلَّ وجسدي مسترخ. أجد الكثير من الأشياء في الحياة يُمكنني أن أستمع بها. يُمكنني أن أكون ذاتي. وهذه واحدة من الفوائد اللامتناهية التي يُمكن أن أجدّها نتيجة شعوري الداخلي الجديد بالهدوء والراحة والطمأنينة.»

5 والآن انتقلي إلى خطوات الاستيقاظ (راجعني ص. 27).

قبل استعمال هذا النصِّ، يجب أن تستريح وتريح جسمك، كما هو مذكور في ص. 22 - 25. سجّلي النصَّ لكي تتمكّني من الاستماع إليه بعد أن تكوني قد أُجريت العذّ التنازلي للإرخاء (انظري ص. 26 - 27). يمكنك في الوقت عينه اللجوء إلى طريقة بديلة، كقراءة النصِّ لنفسك: أسندي الكتاب عاليًا بحيث يمكنك رؤيته بوضوح وقراءة النصِّ بوتيرتك الخاصة. عندما تصبحين جاهزة، أيقظي نفسك وفقًا للطريقة المذكورة في الصفحة 27.

1 «بما أنني أسترخي الآن بكل سرور، احتفظ بجزءٍ من الهدوء والاسترخاء يكفي لتلبية حاجتي اليومية. يُرافقني الشعور بالهدوء والاسترخاء طوال اليوم. والواقع أنه، مع كل يوم يمرّ، أشعر أنني أصبح أكثر هدوءًا من الناحية الذهنيَّة، وأكثر استرخاءً من الناحية الجسديَّة؛ وبهذا يصبح تفكيري صافيًا كالبلور. وأجد سهولةً في التعامل مع الأمور والأشخاص كافة. بطبيعة الحال يمكن للأشياء والأشخاص أن يشكّلوا تحدّيًا لي في بعض الأحيان، ولكنني أظَلُّ قادرة على التحكّم بالأمور؛ فتفكيري مُستقلّ وإيجابي وصافٍ.»

2 «مع مرور الأيام، أشعر بأنني أصبح أكثر فأكثر هدوءًا من الناحية الذهنيَّة، وبالتالي أكثر استرخاءً من الناحية الجسديَّة. ويزداد شعوري بالهدوء الذهني والارتياح الجسدي، فأتوقّع أن تزداد ثقتي بنفسي، لأنَّ الثقة تنبعُ من الهدوء الذهني والاسترخاء الجسدي. هكذا ومع شعوري أكثر بالهدوء الذهني والاسترخاء الجسدي، أشعر كذلك الأمر بثقة أكبر. أنا أكثر ثقةً بنفسني... وأكثر ثقةً بقدرتي على مواجهة المسائل والناس. وفوق كل ذلك، أنا أكثر ثقةً بالمستقبل.»

تعتبر الشمعة المضاءة وسيلة بسيطة
ولكن دوماً فعالة للبدء بتغيير نظرتك
إلى الأمور.



فقدان الوزن

ليس سراً أن فرط الوزن بات مسألة شائعة. ففي أرجاء العالم المتطوّر كافّة يصبح الناس أكثر سمنة بشكل متزايد. وبالرغم من أن المجلّات الشعبيّة تتزاحم على الإشادة بهذا النظام الغذائي أو ذلك، وقيام الحكومات بإصدار توجيهات حول ما يجب تناوله أو عدم تناوله من طعام، لا تزال المقاسات الكبيرة تسجّل فورة ملحوظة.

ما هي أسباب فرط الوزن؟ هل هو بكلّ بساطة الإفراط في الأكل، أم المواد المضافة الرديئة التي تعرّز اكتساب الوزن؟ هل هو نمط الحياة، أم عامل وراثي؟ وهل هناك سرّ سحريّ يسمح لنا بأن نخسر الوزن بسهولة، وأن نحقق الوزن المثاليّ ونبقى عليه من دون أن نمضي عمرنا ونحن نعدّ الشُعرات الحرارية؟ تخرج هيئة المحلّفين عند الأسئلة الثلاثة الأولى، ولكن الجواب على السؤال الأخير - في حال بقي مطروحاً - مؤكّد. «نعم» يوجد سرّ لفقدان الوزن، وإذا كنت تعانيين من السمنة منذ عدة سنوات، فإنّ تلك الإجابة قد تبدو لك سحرية. وهذه الإجابة على مسألة وصولك إلى وزن صحيح والحفاظ عليه لا تكمن فعليّاً في جسمك إنّما في ذهنك. المفتاح إذا هو المعالجة بالتنويم!

سننظر في هذا الفصل إلى الجزء الذي يلعبه عقلك في زيادة الوزن، وذلك لمساعدتك على معرفة السبب وراء زيادة وزنك وإيجاد الحل المناسب. وسنشجّعك على إيجاد الأساليب المتعلقة بالأكل وممارسة التمارين التي تلائمك وتمكّنك من تحرير التناغم الكامن في داخلك، وذلك من خلال الاستعانة بالحركات الأساسية للمناهج القديمة. فبدلاً من أن يكون الطعام عدوّك، يمكنه أن يُصبح صديقك - كما يُمكن لجسمك أن يكون مصدر سرور وبهجة بدلاً من تشكيله مصدر إحراج وانزعاج.

لماذا نكون زائدي الوزن؟

من الواضح أننا زائدو الوزن لأننا نستهلك الطعام بكميات تفوق حاجة جسمنا، وهذا الفائض يتراكم بشكل دهون. هذا التفسير لا يقدم بالتأكيد الحل المطلوب. لذلك فمن المهم أن نتحرى السبب وراء تناولنا طعاماً أكثر من حاجتنا وعدم إلامنا باحتياجات أجسامنا الفعلية ومواجهة صعوبة كبيرة لدينا في حل مشاكل الوزن التي نواجهها.

أفعوانية السكر

لا شك في أن العالم الذي نعيش فيه هو المسؤول الأكبر عن زيادة الوزن. فمن الأسهل علينا بكثير أن نفرط في الأكل عندما يكون الطعام مكرّراً بدرجة عالية. فالأطعمة المكررة تتحوّل بسرعة إلى سكر بحيث نشعرنا بالشبع لفترة وجيزة فقط؛ فنلجأ مرة أخرى إلى تناول «وجبة سريعة» عندما يضرب الجوع مجدداً. وأحد الأسباب الكامنة وراء ذلك هو أن الكربوهيدرات المكررة تدفع بالجسم لإنتاج كمية أكبر من الإنسولين، الذي يخفّض بدوره من مستوى السكر في الدم، فيولّد بذلك حاجة جديدة للسكر. لا يستطيع الجسم أن يحرق هذا الفائض من السعرات الحرارية في نمط حياة راكدة، فتخزّن تلك في الجسم. ويزيد الكافيين الأمر سوءاً، فينتهي الأمر بنا بسهولة إلى ركوب أفعوانية السكر هبوطاً وصعوداً. يشبه ذلك إلى حدّ ما مفعول المخدر – إذ يتسبّب السكر بعد وقت قصير بحالة الجوع الشديد التي يسدّها في البدء. بالطبع، نحن لا نتحدّث هنا عن سكر المنزل الذي تضعينه في الشاي، وإنما السكر الذي تُنتجه عملية هضم الكربوهيدرات. فالأرز الأبيض، والطحين الأبيض المكرر، والبطاطس، والحلويات، والشوكولاتة، هي بعض المأكولات الكثيرة التي تؤمّن إمداداً سريعاً بالسكر.

بالرغم من احتواء اللوز والجوز على نسب عالية من الدهون، فهي كربوهيدرات مركّبة تحفّز الجهاز الهضمي على العمل.

وهناك عامل مهم آخر هو صناعة الأطعمة. فالاعتزاز بتصنيع منتج غذائي صحي يفتح الأبواب أمام الهوس في تحقيق الأرباح. وكلما زاد تناولنا لهذه الأطعمة زادت ثروة كبار المصنّعين – فهم يحققون نجاحاتهم انطلاقاً من سمّتنا. كذلك، تساهم التكنولوجيا المعقّدة التي تسهّل صناعة التغليف والسياسات الإعلانية الذكية في جعل تلك الأطعمة أكثر جاذبية وصعبة المقاومة. بالإضافة إلى ذلك، هناك من يؤكّدون بأنّ بعض العناصر المضافة (مثل الدهون المهدرجة والمُحليات الاصطناعية) تلعب دورها أيضاً في ظهور السمنة، كما تسبّب أمراضاً خطيرة. يضاف إلى ذلك أن عدداً كبيراً جداً من الناس قد أصبحوا في عصر السيارات والتلفزيون والإنترنت أقلّ حركة ونشاطاً ويمضون معظم أوقاتهم وهم قابعين في مقاعدهم.





فعلي عملية الهضم

ليست الأنظمة الغذائية (الريجيم) ضرورية لفقدان الوزن، وبما أنها- وبالأخص تلك التي تشكّل موضّة مؤقتة - غالبًا ما تكون فاشلة، فهي تؤدي إلى إغراقك مجددًا في السمنة (أنظري ص. 57) قد تشكّل الاستعاضة عنها بحميات تعتمد بدايةً على حس المنطق لديك انطلاقةً جيّدة. انتقلي إلى الكربوهيدرات المركّبة التي تمنحك شعورًا بالشبع وتحفّز عملية الهضم. وهي تتضمّن الطحين الأسمر، والأرز الأسمر، والباستا السمراء، والثمار الجوزيّة، والحبوب، والفاكهة. تناولي أيضًا الكثير من الخضّر. لا تشتري الأطعمة المغلّفة، بل استبقي الأمور وحضري بعض الأطباق البسيطة قبل أن يشتدّ شعورك بالجوع فتقبلين على تناول أيّ شيء. اشربي الكثير من الماء - فشرب ثمانية أكواب في اليوم هو المقدار المطلوب. غالبًا ما يتمّ أيضًا الخلط بين العطش والجوع، لذا إن كنت تعتقدين بأنك لست جائعة فعلاً، اشربي كوبًا من الماء قبل الأكل. أخيرًا ننصّحك بالحركة وعدم الاستسلام للخمول؛ افعلّي أيّ شيء - اركضي، ارقصي، اكنسي الأرض، اذهبي إلى النادي الرياضي - مارسي أيّ نشاط يلبي حاجة جسمك المسكين وثوقه إلى الحركة؛ تذكّري أنه في الأزمنة الماضية، كانت أجسام أسلافنا تتحرّك أكثر بكثير ممّا نفعله اليوم - وهي لا تزال بالتالي مُبرمجة على الحركة. وفي الحقيقة، فإن التمارين تمّدك بالطاقة وتحسّن مزاجك. وبمجرّد أن تُبادري إلى الحراك ستلتَمسين الفوائد بنفسك حتمًا.

الأطعمة البسيطة غير المعالجة، كالأرز الأسمر، تناسب حميتك وجسمك أكثر من الأرز الأبيض.

دور العقل في اكتساب الوزن

قد يبدو لك الآن أن الحفاظ على وزن صحي هو أمر بسيط. فبمجرد أن تتعرّف في إلى عاداتك الغذائية السيئة ابدئي بتغييرها. تناولي الأطعمة الأقرب إلى حالتها الطبيعية، وحضري وجباتك الخاصة مُستخدمةً طنجرة الضغط! وسوف تتحرّر بعد ذلك تلك المرأة الرشيقة التي في داخلك. هذا هو كلّ ما في الموضوع، إلا أن بعض الأمور يمكن أن تقف حجر عثرة في وجهك، وهي أمور تكمن « جميعها في ذهنك ».

عالقّة في نظام رتيب

الأكل الترفيهي حلّ متهوّر قد يؤدي إلى السمنة.

العادة هي عامل مهمّ في ظهور السمنة. فحاسة الذوق مثلاً يمكن أن تشكّل عادةً لديك (قد تعبّرين عن ذوقك مثلاً عندما تقولين «أنا لا أحبّ الثمار الجوزيّة»). فالأكل حتى التخمّة، أو تناول طعام غير صحيّ، أو الأكل بحسب مواعيد محددة لا بحسب الشهية هي كلّها عادات مُستتبّة. وبمجرّد أن تترسّخ عادةً لديك، ستجدين صعوبةً بالغةً في التخلص منها إذ يُصبح العقل أشبه بسيارة عالقة في الثلم الذي أحدثته في الأرض: تسير العجلات على الثلم نفسه، وكلما تابعت السير ازداد الثلم عمقاً إلى أن يُصبح الخروج منه صعباً أكثر فأكثر. هنا تتدخل المعالجة بالتنويم - ليس فقط لكي تمنحك الثقة التي تحتاجينها في سبيل الخروج من هذه الطريق، وإنما أيضاً لرؤية ما هو أبعد من ذلك الثلم السيئ وتخطّيه.

الأكل الترفيهي

ثمة عاملٌ مساهمٌ آخر هو ميلنا للأكل لأسباب غير الجوع - أو بشكل أدقّ - محاولتنا سدّ الجوع غير المرتبط بالطعام عن طريق الأكل. وقد يعود ذلك إلى واقع أننا مبرمجون على تصوّر الطعام شيئاً آخر كان الأهل يقدمونه لنا على سبيل المكافأة (فيترجمه العقل الباطن على أنه شعورٌ بالرّضا). بالتالي، قد نكون عاجزين عن كسب حبّ الآخر أو ثقته أو احترامه، لكننا بالطبع قادرون على منح أنفسنا قدر ما نشتهي من الطعام. يُعرّف ذلك بـ «الأكل الترفيهي» أو الأكل على سبيل المواساة». مع ذلك، وبكلّ أسف، فإنّ مفعول المواساة قصير الأمد وغالباً ما يتبعه شعورٌ بالغثيان يقودنا إلى مزيدٍ من الأكل الترفيهي. وقد تختصر هذه السلسلة الدّرب إلى السمنة.



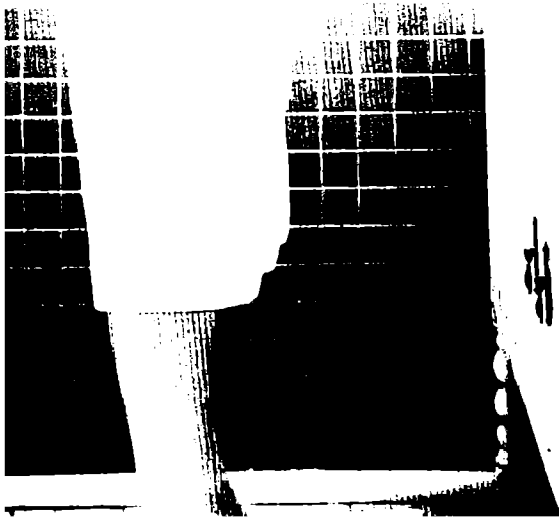
عامل الشعور بالذنب



غالبًا ما يكون الشعور بالذنب مرتبطاً بالأكل، لا سيّما بين أولئك الذين عاش أهلهم أياماً عصيبة، كما لو أنّ الطعام كان يوزّع عليهم بالحصص. فالأشخاص الذين طُلب منهم في طفولتهم أن يأكلوا كلّ ما في صحنهم لم يفقدوا التواصل مع رسائل جسمهم فحسب، وإنما قد يكون نشأ لديهم خوف من رمي بقايا الطعام. غير أن الطعام الذي يدخل جسمًا بالإكراه من دون حاجة إليه هو طعام مبدّد بالتأكيد - وعلى الأرجح مُبذّر أيضًا! بالتالي، يُمكن للمعالجة بالتنويم أن تساعدك على وضع الطعام الذي تتناولينه في مكانه المناسب، بهدف الحصول على جسم نشيط وحياة ممتعة.

قياس زمني واقعيّ

تنبيه: يمكن للمعالجة بالتنويم أن تساعدك على فقدان الوزن بشكل «سحريّ» تقريبًا، إنما حتّى السحر نفسه يحتاج إلى بعض المجهود. فالتحوّل بين ليلة وضحاها إلى عاشقةٍ للقليل من الخس الصحيّ أمرٌ غير واقعيّ. وفي الوقت الذي يمكن فيه للمعالجة أن تُبقيك إيجابيةً وعلى المسار الصحيح، فإن متابعة الطريق لن تغنيك دائماً عن بذل بعض الجهود. فالمعالجة بالتنويم ليست مجرد شقّط للدهون. فالأمور التي استغرق إرساؤها حياةً كاملةً سوف تتطلّب بضعة أسابيع أو حتى بضعة أشهر لإعادة بنائها من جديد. ولكن، إن استخدمت هذه المعالجة بالطريقة الصحيحة، فإنّها ستُبقي أولوياتك الفعلية في طليعة تفكيرك - وهو ما يشكّل ثلاثة أرباع المسافة التي تقودك إلى الهدف.



الإفراط في قياس وزنك قد يكون له تأثير معاكس. ركّزي على الأكل الصحي والتمارين.

لَمَ أنت زائدة الوزن؟

تساعد المعالجة بالتنويم في معالجة الأسباب التي تجعلك بدينة من خلال التأثير على العقل الذي يعتبر مصدرها. وهي لا تتمحور حول إيجاد نظام غذائي سحري إنما حول فهمك لذاتك، وتحديد ما يجدر تغييره ومن ثم العمل على تغييره. ويتطلب منك الوصول إلى الهدف القليل من التحليل الذاتي. فكري في الأمور التي اختل توازنها في حياتك، ومتى وكيف ولماذا تأكلين بطريقة سيئة - وما هو مضر ومؤيد في الطعام الذي تتناولينه.

التنظيم هو نصف الطريق إلى إيجاد أسلوب حياة صحي.



قِيمِي نظامك الغذائي

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية:

- عندما لا تُنهي الطعام الذي في صحنك، فهل يعود السبب عموماً إلى أنك:
 - (أ) لا تحببته
 - (ب) تناولت شيئاً قبل موعد وجبتك بقليل، من دون تفكير
 - (ج) أحصيت عدد كلِّ السعرات الحرارية ووصلت إلى حدك
 - (د) كيف لم تُنهيهِ؟ فأنتِ نادراً ما تتركين شيئاً في صحنك
 - (هـ) أحسست بالشبع

• هل تعتبرين نفسك نزيقة في الأكل؟

- (أ) أنت لست نزيقة في الأكل - بل فقط تعرفين ماذا تحببن
- (ب) لم تفكر في الأمر قط
- (ج) تحببن بعض الأطعمة وتكرهين بعضها الآخر
- (د) أنت مهووسة ببعض الأطعمة وتكرهين بعضها الآخر
- (هـ) تحببن بعض الأطعمة أكثر من غيرها، إنما لا تكثرين لذلك كثيراً

• هل يمكنك في نهاية النهار أن تعددي كل أنواع الأطعمة التي تناولتها؟

- (أ) ربّما - لا فرق كبير عندك
- (ب) ليس لديك أدنى فكرة
- (ج) حتّى آخر قسمة
- (د) لا (وإن حاولت، فلعلّك تكذبين على نفسك)
- (هـ) قد تفكرين في ذلك، من دون إعارة الأمر أهمية تُذكر

• هل تنظّمين وجباتك؟

- (أ) أنت تكررينها يومياً
- (ب) لا تعرفين ما هو التنظيم
- (ج) حتّى آخر ورقة خُسْ
- (د) تحاولين ذلك، إنما ألواح الشوكولاتة والبيتزا والمثلجات لها مكانة خاصة عندك
- (هـ) تنظّمين وجباتك بشكل عام، حتّى تجدين ما يلزم في ثلاثتك

• كيف تشعرين عندما تأكلين أكثر من اللازم؟

- (أ) بالتّخمة والانزعاج
- (ب) بالسأم
- (ج) أكاد لا أفعل ذلك أبداً، إنما قد أشعر بسوء شديد إن تخطّيت حدودي
- (د) مذنب، وعديمة القيمة، وأستحق العقاب
- (هـ) نادراً ما تأكلين أكثر ممّا يجب، ولكن عندما يحصل ذلك، فأنت تحذفين الوجبة التالية

• ما هي أطعمتك المفضّلة؟

- (أ) الأطعمة المألوفة
- (ب) معظم الأشياء
- (ج) لا شيء - لا تجربين على التفكير بذلك
- (د) الشوكولاتة، المثلجات، البيتزا، الخبز الفرنسي، والرقائق الهشّة
- (هـ) الطعام الجيّد بصورة عامّة

• ماذا عن الأنظمة الغذائية السابقة؟

- (أ) حاولت الامتناع عن بعض الأطعمة
- (ب) لم تتمسكي بأيّ منها
- (ج) أنت تتبعين نظاماً غذائياً بشكل دائم
- (د) أنت تبحثين عن نظام غذائي عجائبي
- (هـ) أنت تؤمنين بالأكل الصحيّ

إن كانت معظم أجوبتك من الفئة «أ»، فأنت شخص يتبع العادة، والمعالجة بالتنويم كفيلة بخلق عادات جديدة لديك. وإن كان معظمها من الفئة «ب»، فأنت لم تركّزي قط على الأكل الجيّد، ويجب أن تنهي ذهنك إلى هذه المسألة - يجب على هذا الفصل أن يساعدك. أما إذا كانت معظم أجوبتك من الفئة «ج»، فأنت مهووسة بالنظام الغذائي؛ ويجدر بالمعالجة بالتنويم أن تساعدك على الإصغاء لجسمك بدلاً من عدّ السعرات الحرارية. وإن كانت معظم أجوبتك من الفئة (د)، فإنّ ذلك يشير إلى مشاكل عاطفية ونفسية لديك تعالجينها بواسطة الطعام. ومثل هذه المشاكل شائعة. صارحي نفسك بشأن احتياجاتك الفعلية (كحاجتك إلى الثقة بالنفس) وركّزي عليها إلى جانب الأكل الصحيّ. أما إن كانت معظم أجوبتك من الفئة (هـ)، فأنت محظوظة! لأنّ زيادة الوزن التي تعانينها - إذا كنت تعانين منها أصلاً - ليست بالأمر الخطير، وكفيك بعض النصائح لمعالجتها.

كوني إيجابية

لقد سمعت على الأرجح بعبارة «كوني إيجابية» عدّة مرات حتّى بات معناها تافهاً بالنسبة إليك. فكيف لكِ بطبيعة الحال أن تتفاءلي وأنت تشعرين بأنك بدينة ومريضة؟ تُساعدك المعالجة بالتنويم على التحلّي بسلوكٍ إيجابي حتّى قبل أن تبدئي بفقدان الوزن. إبدئي بالأشياء الصغيرة والسهلة.

الابتسام لنفسك في المرأة أمر له تأثير إيجابي.



مارسي التمرين التالي لاكتشاف "مظهرك" الجديد

وتذكري أنه ليس عليك أن تُحاكي نموذجًا معينًا لكي تكوني جذابة.

5 امضي بعض الوقت بالتركيز على «مظهرك» الجديد. شاهدي نفسك في أكبر عدد ممكن من المواقف: صحية، ونحيلة، ومتعافية. املئي كل التفاصيل ودعي نفسك تتمتع باللذة والحزبة الناتجين عن شكلك الباعث على الرضا. دعي نفسك تشعر بالإثارة والسعادة لما تبدين عليه - إنه واقع يتحقق الآن. أخبري نفسك أنك تتمتعين بالوزن الصحيح - نشيطة ومفعمة بالحياة، فأنت تسمحين لذلك بأن يحصل لأنه أمر يناسبك. تابعي التركيز على «نفسك» الحقيقية والنحيلة، التي تعيش حياتها بسعادة وامتنان.

6 عندما تصبحين جاهزة، عودي إلى الوعي اليومي كما هو مذكور في ص. 27.

7 قفي أمام المرأة، وانظري إلى نفسك وابتسمي. انظري في عينيك وقولي لنفسك إنك متفائلة، ومفعمة بالحياة ونحيلة، وإنك تحبين نفسك. ستلاحظين أن لا شيء في هذا التمرين يرتبط بقوة الإرادة أو إنكار الذات أو التمسك بأي نظام غذائي - كل هذا قد أصبح خارجك! أنت تحبين نفسك وتحترمينها وتدعينها تظهر على حقيقتها، كما يجب أن تكون عليه. هذا هو الواقع.

8 كزري هذا التمرين كل يوم ودعي نفسك تتفتح وتحول إلى الشخص الذي ترغب في أن تكونه. وستجدين أن الكثير من الأمور ستكون في مكانها الصحيح.

1 اجعلي نفسك هادئة ومسترخية قدر المستطاع. استعملي التمارين الواردة في ص. 24 - 25 لدعي كل التوتر يخرج منك. ثم اقرئي النص المتعلق بالهدوء والاسترخاء (انظري ص. 44 - 45) واستسلمي لشعور الانجراف.

2 والآن فكري بشيء تحبينه في جسمك. إن كنت تكرهين مظهرك الخارجي، سيكون ذلك صعبًا عليك في البداية، ولكن حاولي أن تتخطي الأمر. فكري بميزاتك التي لا تتعلق بالوزن، مثل عينيك أو أظافرك، أو صفة لا تتعلق حكمًا بالمظهر الخارجي، كقدرتك على التحمل (طاقتك الذهنية). وبمجرد أن تفكري بشيء واحد (مهما كان صغيرًا)، تزداد فرصك في تذكر أمور أخرى.

3 عيشي تجربة الاسترخاء مجددًا في حال تسلل إليك أي توتر في معرض تأملك في الأمور. والآن ركزي على النقاط الجيدة التي حدّتها. أخبري نفسك كم تبدين رائعة وجميلة. حاولي تخيلها بكل وضوح، متألفة وجاذبة للأنظار. تصوّري المديح الذي تتلقينه عليها. حين تصبحين جاهزة، أخبري جسمك بمقدار حبك وتقديرك له.

4 عندما يرتفع عامل الشعور الجيد لديك، ابدئي بتصوّر نفسك بالجسم الذي تتمنّين الحصول عليه. كوني منطقية - ولا تسعي إلى مظهر عارضات الأزياء، بل إلى مظهر صحي يمكنك تحقيقه. على سبيل المثال، إن كان شكل جسمك الطبيعي شبيهًا بشكل الإغاصة، لا تحاولي أن تتخيلي نفسك مع صدر ممثلي وأرداف نحيفة. تصوّري جسمك بأفضل شكل يمكن أن يصل إليه،

التمارين وأسرار النظام الغذائي

يوجد سرّان مدهشان وبغاية السهولة ينبغي معرفتهما عن فقدان الوزن، وهما يتعلّقان بالتمارين والأنظمة الغذائية.

ارفع معدل الاستقلاب

لنتحدّث أولاً عن التمارين. ولعلك أخبرت أن إنقاص الوزن يقتضي منك ممارسة التمارين، وأنك إذا كنت تكرهين فكرة الركض أو الذهاب إلى النادي الرياضي، فسينتابك على الأرجح شعورٌ بالفشل. غير أنّك تمارسين الرياضة أصلاً؛ فأنت تتجولين كلّ يوم في أرجاء المنزل و/أو مكان العمل. وكلّ ما عليك القيام به لرفع معدل الاستقلاب لديك (سرعة جسمك في هضم الأطعمة واستهلاك المواد المغذية) هو التحرك بشكل أكثر. سيّري إلى مكان عملك، واصعدي السلالم بدلاً من ركوب المصعد، وسيّري بضع خطوات وأنت تتحدّثين على الهاتف، وتمايلي وأنت تستمعين إلى الموسيقى.

فكّري بعدها بنوع التمارين الذي تستمتعين به – أفضل برنامج للتمارين الرياضية في العالم هو الذي تحبّذين القيام به. فقد يكون عبارة عن إخراج الكلب في نزهة، أو الرقص، أو اللعب مع الأطفال. كثّفي من ممارسة برنامجك، – وبانتظام. مارسيه كلّ يوم، لمدة 20 دقيقة، إلى أن يرتفع معدّل تنفّسك

النقاط الأساسية الأربعة

سوف نشرح لك هذه النقاط الأساسية الأربعة بإسهاب في الأقسام التالية، إضافةً إلى بعض سلاسل الحركات التي ترافقها. ليس عليك أن تقومي بالحركات – أو يمكنك اختيار حركات مختلفة خاصة بك. فعلى سبيل المثال، لا تتردّدي بالاستعاضة عن حركات البيلاتس باليوغا، أو بممارسة الـ«تشي كونغ» لتكريس النقاط الأربع جميعها. فالمهم هو انغراس تلك النقاط في ذهنك والسماح لك بتغيير حياتك.

لاستعادة الصّلة بين جسمك وعقلك، ثمة أربع نقاط أساسية ينبغي تذكّرها:

- تناول الطعام عندما – فقط عندما – تكونين جائعة فعلاً.
- تناول ما ترغبين في تناوله، وليس ما تظنّين أنّه يجب «عليك» تناوله.
- ركّزي وأنت تأكلين على سير عملية الأكل حتى تستمتعي به – وكلّي على مهل.
- توقّفي عندما تشعرين بالشبع.



نسيلاً. ولا يُعتبر الألم الذي تشعرين به دليلاً على إحراز نتائج، ولكن المجهود المعتدل = التأثير الأقصى. وأروع ما في الأمر أنك عندما تمارسين التمارين يُطلق جسمك مادة إندورفين، وهي مادة كيميائية شبيهة بالمورفين. ما رأيك ذلك لبلوغ إحساس رائع بالصحة والعافية؟ ستجدين في صفحات التالية بعض الحركات الأساسية المرتبطة بتقارير المعالجة بالتنويم - إنها بداية جيدة للانطلاق إن كنت لا تعرفين نوع التمرين الذي يجدر بك اختياره.

احذفي الأنظمة الغذائية

بالرغم من صعوبة تصديق «السّر» التالي، إلا أنه على غاية من الأهمية: فالأنظمة الغذائية (وبالأخص الأنظمة الغذائية الرائجة) غالباً ما تعيدك إلى السمنة! هل تعرفين أحداً اتّبع نظاماً غذائياً ناجحاً وبقي نحيفاً بعد مرور سنتين؟ وهي تؤثر في معدل الاستقلاب وتشوّه علاقتك بالطعام، حتى لا يعود لديك أدنى فكرة عن احتياجات جسمك. والأنظمة الغذائية تعتمد على إرادة فولاذية تتجاهل عضّات الجوع وقوة المخيلة (التي تزدهر عند الشخص الجائع على صحون مليئة بالطعام) - والمخيلة هي أقوى بكثير من الإرادة، ولهذا السبب تعتمد المعالجة بالتنويم. فلا عجب إذاً في أن معظم الأنظمة الغذائية تفشل في نهاية المطاف، وأن معظم اختصاصيي النظام الغذائي يستأوون من أنفسهم أكثر فأكثر. لكن، وللأسف، فإن صناعة أطعمة الريجيم تحصد أموالاً طائلة، وأن ملايين الدولارات يتم استثمارها لإبقائنا على الريجيم.

إن كان وزنك زائداً، فأنت كذلك لأن علاقتك بالطعام قد تشوّشت. وستعطيك الاستمارة الواردة في ص. 52-53 فكرة عن كيفية حصول ذلك. والآن حان وقت استعراض النقاط الأربع الأساسية (انظري الصفحة المقابلة).

اختاري التمرين الذي تستمتعين به
وسوف تكونين بصحة أفضل -
وسعادة أكبر!

نظام بيلاتس: الإصغاء إلى جسمك

بيلاتس هو مجموعة من الحركات المصممة لتحقيق توازن الجسم وتقويته. وضع هذا النظام «جوزيف بيلاتس» الذي ولد في مدينة «دوسلدورف» بألمانيا في العام 1880. وكان كره «بيلاتس» لحكم القيصر آنذاك قد دفع به إلى مغادرة ألمانيا لكي يعلم في بلاد الاغتراب حيث بقي حتى وفاته في العام 1967. وبيلاتس هي شاعرية الجسم أثناء حركته، ولكنها أيضاً تقنية جسمية دقيقة تتطلب ممارسة مستمرة.

لكي ندمج تمارين نظام البيلاتس بالمعالجة بالتنويم بهدف تعزيز أول نقطة من النقاط الأساسية الأربعة المذكورة في الصفحة 56، تأكدي من أنك في أقصى درجة ممكنة من الهدوء والاسترخاء. أنجزى تمرينك وتصوّري شعله بيضاء تتحرك صعوداً عبر جسمك، انطلاقاً من أخمص قدميك وصعوداً إلى رأسك، وهي تزيل عنك التوتر وتمنحك سلاماً متكاملأ أثناء مرورها. باشري التمرين المذكور في الصفحة المقابلة عندما تصبحين جاهزة- وعندما تأخذين نفساً قولي لنفسك «أنا أتنفس بسلام وتوازن». ثم، وفيما ترفعين حوضك وتزفرين، قولي لنفسك «أنا أكل فقط عندما أكون جائعة». ابق بهذه الوضعية وخذي نفساً وكزري قائلّة: «أنا أتنفس بسلام وتوازن»، ثم قولي مجدداً فيما تخفضين ظهرك إلى الحصىرة «أنا أكل فقط عندما أكون جائعة». كرري هذا التمرين عشر مرات وهنئي نفسك على تحقيق شيء مفيد لعقلك وجسمك.

البيلاتس تقنية دقيقة. يمكن استخدام الحركة الانضباطية المدرجة هنا لتعزيز أهدافك المحددة.

قومي بهذا التمرين كل يوم حتى تشعرين بأنك حصلت على المطلوب. بعد ذلك، لا يهم إذا فوت التمرين بضعة أيام في الأسبوع، كما لن يضرك تكراره مرّة في الأسبوع لمدى الحياة. كثفي التمارين حين تشعرين بأن الأمور تخرج عن سيطرتك.



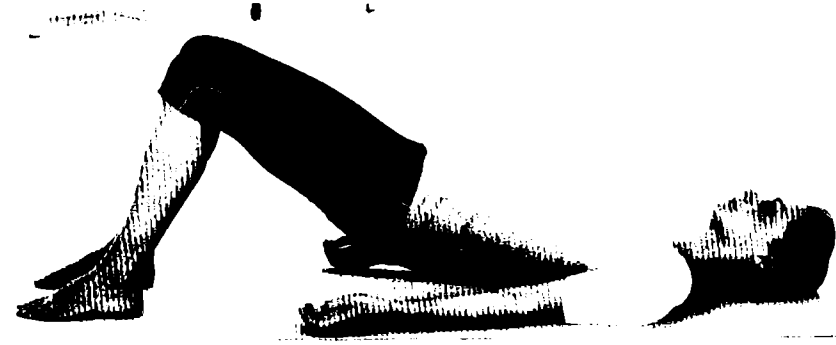
لفّ الحوض

إليك تمرين بيلاتس بسيطاً جداً
خاصاً بالمبتدئات.

1 استلق على ظهرك على حصيرة،
وذراعاك ممدودتان على الجانبين،
وكفّك متجهتان إلى الأسفل. أطو
ركبتك - وقدمك منبسطتان على
الأرض بشكل متوازٍ ويبعدان
مسافة تعادل عرض الورك.
ستحتاجين إلى وسادة أو إلى
المسند الخاص باليوغا لسند رأسك.
أخفضي ذقنك لمط مؤخرة عنقك.
تنفسي بلطف بواسطة أنفك.



2 عندما تزدفرين، ارفعي عمودك
الفقري عن الحصيرة، فقرةً فقرةً
بدءاً من الأسفل، وارفعي وركبك
باستخدام عضلات الحوض وشّد
عضلات معدتك نحو الداخل.
اسمحي للوزن أن ينصب عند
قدميك وارفعي حوضك إلى علو
تحافظين فيه على راحتك. حافظي
على هذه الوضعية وأنت تأخذين
نفساً: ثم، ازفري، واخفضي عمودك
الفقري إلى الأرض فقرةً فقرةً من
أعلاه إلى أسفله، مستخدمةً مرّةً
أخرى عضلات حوضك ومعدتك،
ومقللةً من تشغيل الساقين.



تمرّني على هذه الحركة إلى أن تصبحي واثقةً من حسن أدائك لها - في البداية،
سيشكل ذلك تحدّيًا لك - احرصي على عدم انجراف ركبتك، وعدم السماح
للتوتر بالتسلّل إلى عنقك، أو صدرك، أو كتفيك، أو ردفك. لا تقوّسي ظهرك،
وتأكّدي من أنك تخفضين عمودك الفقري بشكل تدريجي، متحسّسة كلّ فقرة
من فقراتك على حدة، بحيث يكون أسفله هو آخر ما يلمس الأرض. والأهمّ هو
نجاحك في إنجاز هذه الحركة بأمان وراحة. وأثناء التدرّب، ابقِ عنقك
مسطوحاً وليّناً، والوركين مرفوعين على المستوى نفسه: وحزامي الحوضين
والكتفين على زوايا قائمة مع العمود الفقري، ثم مطّي الأخير وأنت تخفضينه
إلى الأرض. يجب أن تصبح ممارسة هذا التمرين أمراً طبيعياً بالنسبة إليك
حتى تتمكني من دمجه بعملية المعالجة بالتنويم. كرّريه إلى أن تصبحي
واثقة تماماً من إتقانك له.

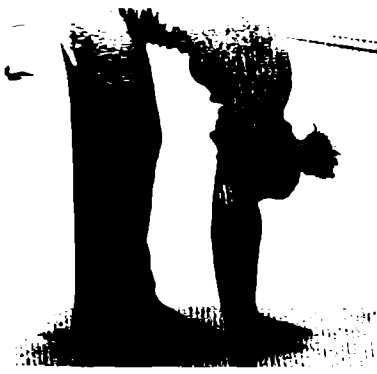
اليوغا لإعادة التواصل مع احتياجاتك

اليوغا هي نظام شرقي قديم يساعدك في عيش حياة صحية وتحقيق الذات. وتتضمن اليوغا الفعلية ممارسة التمارين وأموزا تتعلق بأسلوب الحياة والتأمل - فهي مجموعة من قواعد الانضباط المتكاملة التي تُعالج الشخص ككل. ويمكن ترجمة كلمة «يوغا» بـ «اتحاد»، وذلك تجسيذاً للنظرية القائلة بترابط العقل والجسم والأحاسيس فيما بينها. إن نوع اليوغا الموصوف أدناه هو «الهاتا يوغا» ومعناه «الممتلئ بقوة» - وهو يشمل وضعيات وتمارين للتنفّس تحزرك من التوتر وتسهّل إحداث التغيير الإيجابي في حياتك.

تساعد اليوغا في إحداث توازن داخلي
يؤدّي إلى تعزيز الصحة والشعور بالرضى.

خلافًا للبيلاتس، لا تعنى اليوغا فقط بالعضلات والهيكل العظمي، وإنما أيضًا بالأنسجة العميقة والأعضاء والغدد الصماء والجهاز العصبي. وكما هو الحال في كل تمرين، يجب عليك مراجعة طبيبك لمعرفة ما إذا كان له أي موانع للاستعمال. وتتميّز اليوغا بفائدة إضافية هي أنها تدخلك في حالة ذهنية وجسدية هادئة ومتوازنة، وتمنحك جسمًا ليّنًا ومعافى، ما يجعلها مثالية لتحقيق وزن صحي والحفاظ عليه.





تمرين التوازن

يتألف هذا التمرين من التوازن والوقوف، ويساعدك على الشعور بالسيطرة والتناغم. قومي بتأديته في غرفة دافئة، وأنت ترتدين ثياباً فضفاضة ومريحة.

تمرين الانحناء

هذا التمرين جيد لعملية الهضم وهو يصفّي ذهنك، ويساعدك على وعي الذات.

1 قفي بالوضعية السابقة نفسها، وخذي نفساً وارفعي ذراعيك فوق رأسك. والآن، ازفري وانحني إلى الأمام عند وركيك مع إبقاء ظهرك ممطوياً. حرّكي ذراعيك نزولاً وابسطي راحتي كفّيك على الأرض. ليس المقصود أن «تلمسي أصابع قدميك»، وإنما القيام بحركة سلسلة تتناسق مع تنفّسك (يمكنك أن تطوي ركبتيك إذا احتجت إلى ذلك). تأكّدي من أن أعلى ظهرك وعنقك وفكّيك كلّها مسترخية.

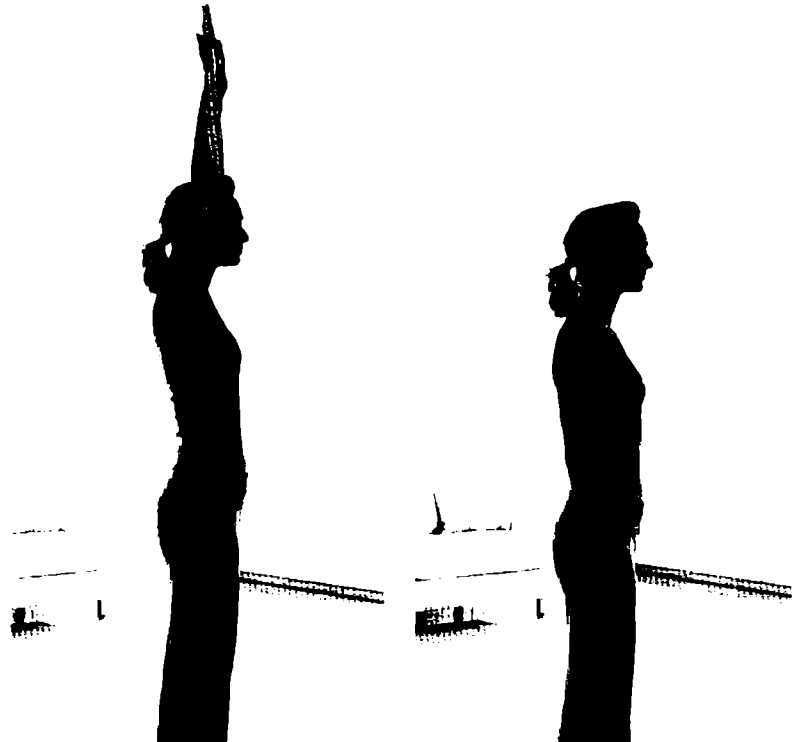
2 والآن خذي نفساً وارفعي جسمك مجدّداً مع الانتباه إلى تجليس عمودك الفقري وإعادة ذراعيك إلى وضعيتهما الأساسية فوق رأسك. قد يلزم وقت أطول لاتقان هذا التمرين، فهو يتطلب جهداً أكبر (ولا يجب تكراره كثيراً في الجلسة الواحدة إن كنت لا تزالين مبتدئة).

3 عندما تنجحين في إنجاز التمرين بنعومة، كرّريه ستّ مرات، وكلّما أرجعت ذراعيك إلى وضعيتهما فوق رأسك، قولي «أنا آكل ما أريد، وأثق بجسمي».

2 انظري مباشرةً أمامك وأنت تشهقين الهواء، وارفعي يديك فوق رأسك. ارفعي كعبيك عن الأرض وتوازني. ازفري الهواء وأنت تعودين إلى وضعك الأساسي، وأنزلي يديك وكعبيك بلطف.

3 عندما يصبح بمقدورك أن تقومي بهذا التمرين بسلاسة وسهولة، كرّريه ستّ مرات. ومع نهاية كلّ حركة كاملة، قولي «أنا آكل ما أريد، وأثق بجسمي».

1 قفي وقدماك متوازيتان وتبعدان عن بعضهما حوالي 10 سنتيمترات، ومدّي ساقيك قدر المستطاع. تأكّدي من أن كتفّيك ورددّيك مسترخية بالكامل، واجذبي عضلات بطنك السفلية إلى الداخل. مطّي مؤخّرة عنقك بتخفيض ذقنك قليلاً. يجب أن تكون ذراعاك متدلّيتين ومسترخيتين عند جانبيك، وأصابعك ممطوطة. حاولي ملاحظة تنفّسك الذي يجب أن يكون خافئاً ومنقطعاً.



الاستمتاع أولاً وأخيراً!

هل تتلذذين بطعامك؟ إن كنت تعانين من مشاكل طويلة الأمد في الوزن، فقد تكون إجابتك «كثيراً جداً!». ومع ذلك، إن فكرت ملياً في الأمر، وحاولت معرفة عدد المرات التي تتلذذين فيها حقاً بتناول الطعام، فسيكون جوابك الصادق: «لا أتلذذ على الإطلاق!»

غالباً ما يقضي الأشخاص الذين يعانون من سمنة مزمنة ساعات وهم يفكرون بالطعام، ولكن عندما يحصلون عليه، يلتهمونه بشهية إذ إنهم يكونون تواقين من جهة إلى شعور «بالانتشاء»، ولأنهم من جهة ثانية يريدون أيضاً أن يلهفوا أكبر كمية ممكنة منه قبل اضطرابهم إلى التوقف. لكنهم في الواقع، وللأسف الشديد، نادراً ما يحصلون على ما يتشوقون إليه - ألا وهو الاستمتاع الحقيقي بطعامهم.

آثار «الأكل اللاواعي»

2 أنت تصبحين منفصلة عن غرائذك. كيف يمكنك أن تميزي إن كانت معدتك مليئة أم لا إذا كان رأسك منشغلاً بالاستحقاقات والمعضلات وأنت لا تُصغين إليه؟ هذا مثل آخر على الازدراء الفاضح لجسمك. هل تضعين وقوداً خاطئاً في سيارتك، أو تفرطين في سكب الزيت في محركها وتتوقعين منها أن تعمل؟ كلاً بالطبع! إن جسمك هو أكثر ذكاءً وتعقيداً من سيارتك بكثير، وهو يستحق منك أن تُبقي عيناً ساهرة على كمية الوقود في خزانة.

3 أنت تميلين إلى تناول الطعام بسرعة كبيرة. وبالعودة إلى مثل السيارة، أحياناً يتطلب مقياس كمية الوقود في خزان السيارة دقيقتين واحدة لبلوغ حده الأقصى. و«الأكل اللاواعي»، يكون عادةً سريعاً، لذا فحتى لو كانت غرائذك تدل على الشبع، فإن الإحساس به لا يأتي إلا بعد أن تكوني قد أفرطت في الأكل.

غالباً ما يجعلنا نمط حياتنا الحديث كثيري الانشغال بحيث لا يمكننا إيجاد فرصة للجلوس وأخذ الوقت الكافي للانغماس في تناول الطعام. إذا كنت من اللواتي يتناولن الفطور وهنّ ينظفن المطبخ، أو يلتهمن وجبة سريعة على الغداء بينما يجبن على رسائلهنّ الإلكترونية، فأنت لا تأكلين بطريقة واعية. ولهذا الأمر ثلاثة آثار بارزة:

1 أنت عاجزة عن الشعور بالسعادة والرضا الحقيقيين الناتجين عن تناول الطعام. يحتاج العقل لوقت معين من «المضغ»؛ وإن انشغل بأمور أخرى، فسيفوته الكثير. من هنا يتولد التوق إلى الوصول إلى علبة المقرمشات أو لوح الشوكولاتة - اللذين يؤكّلان بدورهما «من دون وعي»، مخلّفين شعوراً مستمراً بالحرمان. وأحد الأسباب التي تفسّر عدم معاناة الفرنسيين من مشاكل زيادة الوزن أو السمنة يكمن في إرضائهم ساعات طويلة على طاولة الغداء، وإعطائهم الوقت الكافي لطقس تناول الطعام.

الأكل الواعي

الأكل هو أحد ملذات الحياة ويجب الاستمتاع بتذوقه.

على ضوء ما سبق، وفي الطريق نحو تحقيق الوزن المثالي، تتمثل مهمتك بتناول الطعام بوعي وانتباه. ويعني ذلك أن تتناول الطعام من دون القيام بأي شيء آخر في الوقت عينه. ويعني أيضاً أن تأكلي على مهل. امضغي طعامك عشرين مرة. ضعِي سكينك وشوكتك جانباً (أو سندويشك أو شطيرتك) بين القضمات والأخرى، واستمتعي بمذاق طعامك ونوعيته. وسوف تتحسن عملية الهضم لديك، وتشعرين بنشاط أكبر، وتتناولين كميات أقل. ومن شأن سلسلة تمارين التاي تشي في الصفحات التالية أن تساعدك على عيش «اللحظة» وترسيخ مفهوم الأكل بانتباه.



التاي تشي من أجل الأكل الواعي

تطوّر التاي تشي عن «الطاووية»، وهي نظام فلسفي صيني قديم يعود إلى سنة 1122 قبل الميلاد، عندما تمت ترجمة كتاب «أي تشينغ» (أو «كتاب التغيرات»). والطاووية هي مسار روحاني يؤمن بالاتحاد مع الطبيعة وبمبدأ التوازن. وهذا «التوازن» هو ما يمنح القوة، ويتألف من الـ «ين» والـ «يانغ» - قوة المؤنث وقوة المذكر، السكون والنشاط - في حالة توازن.

التاي تشي من أجل التناغم

التوازن ضروري لكل النشاطات. وعندما نأكل، من المهم جداً أن نكون مسترخين قدر الإمكان وفي حالة سلام داخلي مع أنفسنا، حتى يُتاح لعملية الأكل الإيجابية أن تتطابق مع استجابة هضم الأكل المتلقية.

والتاي تشي هو نظام تأمل متحرك، يخلق توازنًا داخليًا وخارجيًا مولدًا التناغم بين الين واليانغ. ومع أن ممارسة التاي تشي عملية سهلة جداً - بغض النظر عن درجة لياقتك البدنية - إلا أنها طريقة فعالة وقوية لتحويل العقل والجسم إلى وحدة وظيفية تعمل بسلاسة. يضاف إلى ذلك أنها تسمح لك بأن تشعرى بنوع من التواصل مع جوانب الوجود كافة، وتحيط بجميع المسائل التي تضايقك. تخفف الحركات المتدفقة من حدة التوتر وتسمح لك بتنمية إدراكك. بالتالي، يتبدد نهْمُك وتوقك إلى الانغماس في الطعام ليتحوّل إلى شعور مريح يتمثل باستيعابك لاحتياجاتك وبإدراكك أوسع للعالم من حولك.

يعزّز التاي تشي التناغم داخل الجسم، ويجعلك أكثر إدراكاً لذاتك ويوسع فهمك لاحتياجاتك الخاصة.



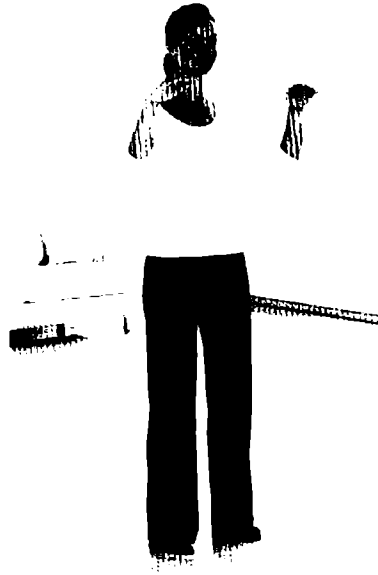
تمرين قوّة الحياة

تسمح لك هذه السلسلة البسيطة من التاي تشي أن تتحرّري من التوتّر والاحتياجات المتخيّلة، كما تتيح لك التصالح مع نفسك ومع محيطك، وفوق كلّ شيء مع طبيعة غذائك.



3 اخفضي مرفقيك وأعيدي ذراعيك إلى مكانهما. دعي ساعدك ينزلقان وكأنهما يمزّان عبر الماء. أنزليهما تدريجيًا حتى يعودا إلى موقعيهما عند جانبك، على أن تكون أصابعك متجهة للأسفل وكفّاك مصوّبتين إلى الخلف. تمرّني على هذه السلسلة من الحركات إلى أن يصبح باستطاعتك القيام بها تلقائيًا وإلى أن تشعرني بالاسترخاء والتوازن خلال انسياب الحركة.

عندما تصبحين جاهزة، ذكرّي نفسك بالنقطة الثالثة من النقاط الأربعة الأساسية المذكورة في الصفحة 56، مردّدة مع نهاية سلسلة الحركات «أنا أكل بوعي وبطء وأتمتّع بكل لقمة». كزري هذه السلسلة عشر مرات، مردّدة عبارتك مع كلّ مرّة تُنهين فيها التمرين. وسرعان ما ستستوعبين الرسالة المنوي ترسيخها.



2 والآن تظاهري بأن هناك خيوطًا موصولة بمعصميك، تشدّ ذراعيك ببطء ويلطف إلى الأعلى وصولاً إلى مستوى كتفك. يجب على معصميك وأصابعك أن تكون منتثية ومسترخية؛ ويجب أن تكوني في كل الأوقات واعية لقوّة الحياة من حولك وفي داخلك. حافظي على هذه الوضعية لبضع ثوانٍ.



1 قفي مواجهة تقريباً لجهة الشمال. في نصف الكرة الأرضية الشمالي، يُعتبر الشمال النصف المعتم من السماء الذي يحثّ على حالة التأمل؛ وإذا كنت تعيشين في نصف الكرة الأرضية الجنوبي، اعكسي الاتجاه. قفي وقدماك متوازيتان ويبعدان عن بعضهما مسافة مساوية لعرض الكتفين. تنفّسي بهدوء وانتظام، وأرخي جسمك. ضعي راحتي كفّك على جانبي فخذيك، وأديري مرفقيك إلى الخارج بحيث تكون راحتا كفّك متجهتين للخلف. أبسطي أصابعك وانتبهي إلى قوّة الحياة من حولك. ابتسمي بسلام.

توقفي عندما تشعرين بالشبع

المؤشر الأخير الذي يدل على تناولك أكلاً صحياً ومتوازناً يقود إلى قوام نحيف هو الاستماع إلى إشارات جسدك والاسترشاد بها. ويعني ذلك التوقف عن الأكل عندما تشعرين بالشبع (النقطة الأخيرة من النقاط الأساسية الأربعة في الصفحة 56). والشبع لا يعني الشعور بالانتفاخ والتخمة - إنما فقط الشعور بالاكتهاء والرضا.

أصغي إلى معدتك

إنَّ أحدَ أعظم الحواجز التي تقف بين الكثير من الأشخاص وبين إشارات «الشبع» هو شعورهم بوجوب تناول كل ما هو موجود في طبقهم. قد يعزى رسوخ هذه الفكرة لديهم إلى الوالدين غير المبذرين اللذين كانا يحاولان معالجة الضائقة المالية بالتوفير. فالأكل هو نشاط بدائي، والطفل الصغير يكتسب عاداته الغذائية بشكل غرائزي. أما الآن فعليك أن تتعاملتي بصورة كاملة مع الإنسان الراشد الذي في داخلك. إن أنهيت كل ما هو موجود في طبقك، فهل سيساعد ذلك ملايين الجياع أو يزيد رصيدك في البنك؟ أنت تعلمين جيداً أن لا صلة بين الأمرين. لذا، أنصتي إلى معدتك.

إن اعتدت تجاهل صوت معدتك، فستحتاجين لبعض الوقت لكي تعاودي التواصل معها، ولكن الأكل ببطء (كما هو منصوص به في ص. 62 - 63) سوف يساعد على ذلك بالتأكيد. توقفي عن تناول الطعام فور اشتباهك بأنك ستشبعين - تذكري أن السلطة في يدك، وإن



أحياناً، يكون من الصعب الإصغاء إلى جسدك وأنت تتناولين الطعام خارجاً، لأن الوجبة المقدّمة غالباً ما تكون كبيرة جداً.



صوبف أن أحسست بجوع فعلي في وقت
ذحق، فيمكنك العودة وتناول القليل من
جديد. في مجمل الأحوال، أنت الشخص
الذي يضع القوانين.

إن كانت فكرة عدم رمي الطعام تسيطر
عليك، اكتفي عندها بسكب كمية أقل منه
في طبقك. حضري الأطعمة التي يمكن
حفظها لليوم التالي (أو تجميدها إذا كانت
الكمية كبيرة) والتي يمكنك العودة إليها في
«ثوانٍ» إن كان لديك مشكلة في تحديد ما
تحتاجينه. ستجدين الحل المناسب بعد
فترة عندما تنظمين حاجاتك؛ ولكن في
الوقت الحاضر، عليك أن تعيدي تنظيم
نفسك. عليك قبل كل شيء التذكر أنك إن
تعاملت مع جسمك على أنه سلة مهملات،
فسيصبح كذلك حتماً.

الأكل خارجاً

إن ترك الطعام هو علامة على أنك قد
أصغيت لصوت جسمك بدلاً من إفراغ
صحنك بالكامل بدون وعي منك.

إن كنت تأكلين في الخارج بانتظام، عليك أن تعيدي التفكير بذلك، لأن كميات
الطعام التي تقدّم في المطاعم هي، على اختلافها، كميات كبيرة جداً. إن كنت
تحبين الأطعمة السريعة، لا تخافي من أن تطلبي وضع ما تبقى منها في علبة
لأخذه إلى البيت - فأنت في نهاية الأمر قد دفعت ثمن الوجبة. تذكر أنك
عندما تأكلين في الخارج فأنت تدفعين ثمن التجربة بقدر ما تدفعين ثمن
الطعام: من الرائع أن تتمّ خدمتك وألا تضطري إلى غسل الأطباق. اعلمي أن
المتعة التي ستحصلين عليها في حال أنهيت صحنك أو أخذت جزءاً منه معك
إلى المنزل هي نفسها (إلا إذا كان يفضبك موضوع «الهدر»).

إن كنت تتناولين الطعام في بيت أحد الأصدقاء، فإن ترك الطعام قد يكون
صعباً. لا تقولي «أنا أتبع نظاماً غذائياً» لأن ذلك سيبعث برسائل خاطئة إلى
عقلك الباطن - فأنت لا تتبعين حمية، بل تُصغين إلى جسمك. قولي إذا
لمضيفتك إن شهيتك محدودة، واخلمي نفسك إذا استطعت واحرصي على
الإشادة بلذة الطعام (ستجدين الطعام لذيذاً إن أكلت على مهل). عندها، إن
قللت من تقدير احتياجاتك، فإن الجميع سيشعرون بالإطراء إن طلبت المزيد.

سيساعدك برنامج التاي تشي التالي في الاستجابة لإشارات الشبع والتوقّف
عن الأكل في الوقت المناسب.

التشي كونغ لكي تتناغمي مع جسمك

على غرار التاي تشي، يُعتقد أنَّ التشي كونغ يعود في القدم إلى ما قبل الألفي سنة، أي إلى زمن كان المزارعون في الصين القديمة يرون فيه أنَّ الطبيعة متوازنة، وأنَّ هذا التوازن هو مصدر قوتها. ومن رحم هذه الملاحظات ولدت نظرية التشي كونغ. فالقدرة على التكيف، والاعتدال، والتغذية المستمرة هي ما تجعل «التشي»، أو قوَّة الحياة، تتدفَّق عبر النباتات وتنمو: وعلى هذه النظرية يركّز نظام التمارين المحاكي للطبيعة.

وعلى غرار التاي تشي أيضًا، فإن التشي كونغ هو مجموعة قواعد طاووية عُرفت في الأصل باسم تاو-ين (التشي كونغ هو مصطلح حديث إلى حدٍّ ما). والمقصود بهذا الطقس مساعدتنا على الاتصال بأجزاء في أعماق أنفسنا نتعرف ما هو الأفضل بالنسبة إلينا. وبما أنَّ غاية التاي تشي هي إرخاء الجسم والعقل والسماح لطاقة الحياة بأن تتدفَّق عبرنا، فهو يُعتبر جزءًا من التشي كونغ. ومع ذلك، فليست جميع تمارين التشي كونغ جزءًا من التاي تشي، لأن التشي كونغ يتطلَّب منك أحيانًا البقاء في مكانك دون حراك بينما يتطلَّب منك التاي تشي حركةً دائمة. غير أنَّ هذه الاختلافات التقنية ليست على قدر كبير من الأهمية - فالاستفادة من التمارين هي ما يهم بالفعل.

يقوِّي التشي كونغ تدفُّق قوَّة الحياة فيك، معزِّزًا الشعور بالهناء والرفاء.



تمرين بسط الأجنحة للطيران

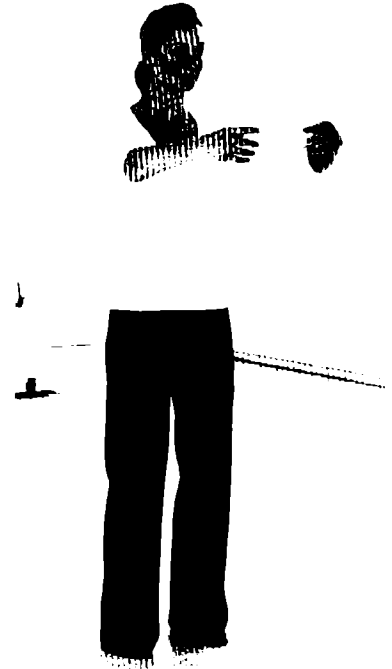
عندما تُتقن حركة التشي كونغ هذه على أتم وجه، يمكنك عندئذ استعمالها مع تمرين تأكيدك على الأكل الصحي (آخر النقاط الأربعة الأساسية المذكورة في الصفحة 56) - أو مع أي تصريح توكيدي آخر قد يبدو لك مناسباً. هذا التمرين جيد بنوع خاص لتوتر في الكتفين أو أعلى الذراعين، وهو أيضاً جيد أثناء الاستراحة في العمل، ويمكن تأديته ساعة الغداء قبل الأكل، ومجدداً عندما تصلين إلى المنزل، قبيل العشاء تماماً. وسوف يمكنك ذلك من إزالة ضغوطات العمل، وتفتيح ذهنك لمعاودة الاتصال بأفاق أوسع، وإدراك أعمق لجسمك وحاجاته بغية بلوغ حالة التوازن والتكامل.



1 قفي بارتياح وذراعاك ممدودتان أمامك على مستوى الكتفين (انظري أدناه). لست بحاجة إلى مذهباً، فيمكن أن يبقى مرفقك منتننين قليلاً وكتفيك مسترخيتين. دعي لسانك يلمس رأس حلقك وخذي نفساً بشكل طبيعي.

3 والآن ازفري على مهل أثناء إعادة ذراعيك من جديد وبلطف إلى وضعيتهما الأساسية. ستشعرين بذراعيك تدوران داخل جيب الكتف. في نفس الوقت، أعيدي رأسك إلى وضعيته السابقة المواجهة للأمام.

2 تنفّسي على مهل وبعمق وأنت تحركين ذراعيك إلى الجانبين إلى حين التقاء لوحَي كتفيك خلف ظهرك. لا تبقي ذراعيك مشدودتين - بل اثنيهما قليلاً عند المرفق. أديري رأسك إلى جهة الشمال أثناء قيامك بهذا التمرين.



عندما تنجزين هذه الحركة، كزريها تماماً كما قبل، ولكن هذه المرة أديري رأسك إلى جهة اليمين. كزري العملية برمتها أربع مرات.

مارسي هذا التمرين عدة مرّات، وتأكّدي أنك لا ترهقين نفسك بأي شكل من الأشكال. عندما تشعرين أنك أصبحت قادرة على القيام به بطريقة سهلة وطبيعية، ومن دون تفكير، ابدئي بإدراج تصريحاتك. وكلّما أعدت رأسك إلى وضعيته الأساسية المواجهة من جديد، قولي لنفسك «أنا واعية لجسمي وحين أشعر بالشبع سأتوقّف عن الأكل».

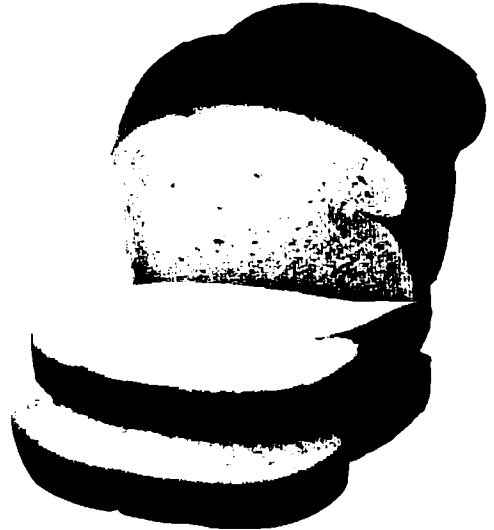
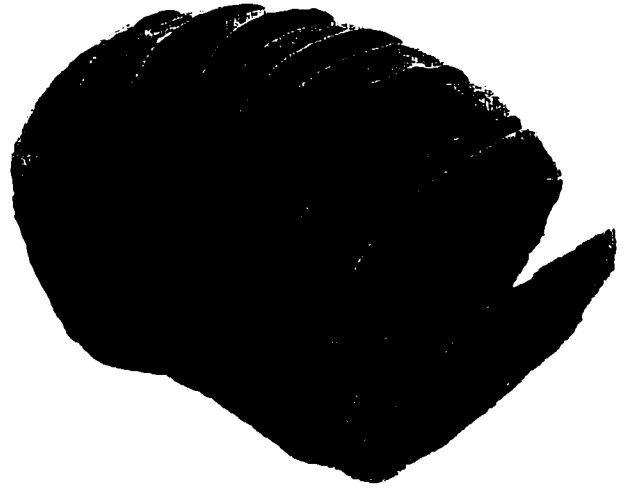
برنامجك للأكل الصحي

لقد غطينا معاً العناصر الأربعة للأكل الصحي والمتوازن وعززناها بالمعالجة بالتنويم. لماذا يعد إذاً برنامج الأكل الصحي ضرورياً؟ لا شك أنك عندما تأكلين ما تريدين، ومتى تريدين، وتلتذذين به، ثم تتوقفين عن الأكل عند شعورك بالشبع، ستحققين الوزن الصحيح وتحافظين عليه. أجل، ستنجحين في ذلك، ولكن ذلك لا يمنعنا من تقديم مساعدة إضافية تجلب لك مزيداً من الفائدة.

إن إحدى المشاكل التي نواجهها اليوم هي التكرار المفرط للأطعمة والإضافات المتعددة التي تحتويها والتي يمكن أن تعطل وظيفة غرائزنا بشكل كبير. وثمة مشكلة ثانية هي أن البشر ليسوا معدّين للجلوس لفترات طويلة كما يملئهم أسلوب حياتهم العصري، فيزيد ذلك من صعوبة تعديلهم لشهيتهم. فقد تفقدن أعصابك وأنت تحاولين جاهدةً تكيف نظامك الغذائي، وتجدين نفسك بالتالي بحاجة إلى المساعدة.

انسجمي مع غرائزك

لا تهدف المعالجة بالتنويم المذكورة في الصفحات 72 - 73 إلى منعك من تناول ما تريدين أو منعك من تناول ما طاب ولدك من المأكولات «المصنعة». فالمقصود منها هو حثك على تنظيم حياتك وتخزين الأطعمة المناسبة في خزانة مطبخك، وتذكيرك بضرورة توسيع خياراتك. وبناء عليه فعندما تملئين «مائدتك» بالأطعمة اللذيذة، لا حاجة للتخلي عن أشياء كالزبدة، والكريمة، والشوكولاتة ذات



شجعي نفسك على اختيار المأكولات الصحية، كتفضيل الخبز الكامل الحبوب على الخبز الأبيض، فسرعان ما تتقنين حسن الاختيار.



لنوعية العالية (يفضّل تلك التي تتألف من 70% من الكاكاو). فعندما تكونين منسجمة مع غرائذك، ستختارين بصورة حدسية الكمية الصحيحة من هذه الأطعمة.

الأطعمة غير المحبّبة هي الأطعمة المكثّرة بنسبة عالية والبعيدة كلّ البعد عن حالتها الأساسية. وتشمل هذه الأطعمة، على سبيل المثال، أنواع العشاء التي نتناولها أثناء مشاهدة التلفزيون، والحلويات الملوّنة، وأنواع البودنغ الجاهزة. ويجب استبدال الخبز الأبيض والباستا البيضاء والأرز الأبيض بمجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة، التي تستغرق عملية استقلالها وقتاً أطول. إن رغيف الخبز الأبيض لن يشكل ضرراً لك، ولكن عندما تصبح غرائذك متناغمة سوف تلاحظين تلقائياً بأنّ جسمك يشعر بحالة أفضل لدى تناولك الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة. والأطعمة العضوية هي الأفضل عادةً، لأنها تغذي أكثر وهي أقرب إلى الطبيعة.

إن ممارسة تمرين تستمتع به بشكل منتظم سيحسّن من مزاجك.

قبل أن تبدئي بكتابة النصّ، اجلسي بهدوء ودوّني جميع الأشياء التي أنجزتها في حياتك، والتي تفتخرين بتحقيقها. فكري بنوع خاصّ بالأهداف التي عملت بجهد للوصول إليها والإطراءات التي حصلت عليها – كلّ هذه الأمور يمكن إدراجها في نصّك. يجب أيضاً أن تكوني متأكّدة من نوع التمرين الذي ستمارسينه: أين، ومتى، وكم من الوقت سيستغرق. احرصي على أن يكون هذا التمرين مناسباً لنمط حياتك. قد تضطرين إلى القيام ببعض التعديلات، ولكن ما تقررينه يجب أن يكون ممكناً ومنطقياً. كوني واضحة أيضاً بشأن الأطعمة التي تختارينها، وتلك التي ترغبين في تجنّبها.

كلمة أخيرة: ثمة أوقات ستفشلين فيها! ستتناولين أطعمة تدركين أنها ليست مناسبة لك، الكثير منها، وبسرعة أيضاً، حتى عندما لا تكونين جائعة حقاً أو تفكرين بالأمر. الجميع يقدم على هذا الأمر أحياناً، وحين تفعلين ذلك، عليك بكل بساطة أن تنقذي نفسك وتصوّبي الوضع. فالأمر أبعد من أن يكون كالسقوط من عربة – لأن الأكل الصحيّ أو عدمه ليس مسألة الكل أو لا شيء. تغلّبي على الأمر وامضي قدماً.

نصك لبرنامج الأكل الصحي

إنه نص طويل إلى حد ما، لذلك حاولي أن تسجليه إن استطعت. وإن أردت، يمكنك فصل القسم الخاص بالتمرين (الخطوة 2) والقيام به على حدة، لكن لا تنسي أن تنتقلي إلى روتين الاستيقاظ (انظري الصفحة 27) بعد كل جلسة استرخي (انظري ص. 22 - 25)، وعدي نزولاً (انظري ص. 26 - 27) واستمعي إلى نصك أو رديده على مسمعك.

[صفي وفصلي]. هذه هي الأطعمة التي أحبها. أن أكل عندما أكون جائعة. أنا أكل دائماً بخطي معقولة وثابتة. أنا مدركة بالكامل لاحتياجات جسمي، وعندما أشعر بالشبع، أتوقف عن الأكل. عندما أعرف أن الوقت مناسب، أتوقف عن الأكل».

5 «أشعر بسلام وباسترخاء. وأتألذ بطعامي، وأكل ما هو مناسب لجسمي، وأكل عندما أريد وما أريد، واثقة من جسمي ومصغية إليه. كما أستمتع بتحريك جسمي واحترم جسمي. جسمي هو معبودي».

6 «هناك العديد من الأشياء التي يمكن الاستمتاع بها في الحياة، وأنا أقوم بها. أرى نفسي أقوم بها بوزني الصحيح، وأبدو رائعة، وأشعر بأفضل حال. إنني أستمتع بالحياة وهناك الكثير من الأشياء المشوقة التي يمكن أن أقوم بها. الأكل هو أحدها. الأكل هو في مكانه المناسب في حياتي، إنه غذاء ونشاط متوازن. أنا على اتصال بجسمي. أكل ما أريد، وعندما أريد، وأتألذ بطعامي، وعندما أشعر بالشبع أتوقف عن الأكل. [كرري الجملة الأخيرة عدة مرات إذا أردت]. إنني أخلق أفضل حياة ممكنة لنفسي».

7 انتقلي إلى روتين الاستيقاظ (انظري ص. 27)، تذكرني أن تكثري كل هذه المشاعر الجميلة.

1 «أنا الآن مسترخية بشكل جميل، لدرجة أنني أستطيع الوصول إلى أي هدف أركز عليه. أنا ناجحة في إنقاص الوزن. أرى نفسي بالوزن الصحيح. وأرى نفسي محافظة على هذا الوزن. كم أبدو رائعة! أركز على هذه الصورة - إنها حقيقية، أنا أخلقها... [توقفي وتخيلي]».

2 «أنا أفكر بكل الأشياء الإيجابية التي حققتها في حياتي... [عدي أكثر ما يمكن تعداده، حتى الأشياء الصغيرة]. أعرف أنني سوف أستمز بالنجاح، وأني سأصل إلى كل هدف إيجابي لدي. أختار تمريناً أتمتع به وأقوم به بانتظام... [صفي وفصلي وكوني دقيقة]. أرى نفسي أقوم بذلك بانتظام. وأدرك كم إن هذا مفيد لجسمي، وكيف تشتد عضلاتي، وكيف يتحسن نشاط جسمي. أنا أتمرن بانتظام وأستمتع بذلك».

3 «والآن أنا أتخيل أمامي مائدة مليئة بالأطعمة التي لا تناسبني. هذه الأطعمة هي مضرّة لجسمي ولمشاعري. إنها... [صفي وفصلي]. إن اخترت أن أتناول أيّاً منها، فأنا لا أحتاج سوى لكمية صغيرة. كمية صغيرة جداً من هذه الأطعمة تكفيني بالكامل. لذلك، أنا أدفع بهذه الأطعمة بعيداً - فعقلي يرفضها وجسمي يرفضها».

4 «عوضاً عن ذلك، أنا أملأ المائدة الآن بكل الأطعمة الجيدة، الأطعمة الصحية التي أتألذ بها بأي حال...»

التغلب على الرُّهاب ونوبات الهلع والأرق

ستتسنى لك في هذا الفصل فرصة النظر إلى المخاوف اللاعقلانية التي تخالجك وتعلم كيفية إسهام المعالجة بالتنويم في المساعدة على تخطيها. يمكن لهذه المخاوف أن تعزز الوعي الذاتي لديك، مولدة شعوراً بالانزعاج واليأس. وقد يخيل إليك أنك ضعيفة إذا خالجتك مثل تلك المخاوف، وأنك بسبب ضعفك، قد تفقدين الأمل بالقدرة على تخطي الخوف. قد يذهب بك هذا النوع من المنطق الهدام إلى الاعتقاد بأنك تستحقين الشعور بالخوف، باعتبار أنك لست صالحة لغير ذلك في الأساس.

في الصفحات التالية من هذا الكتاب، نقترح عليك أساليب في المعالجة بالتنويم من شأنها أن تخفف من حدة الخوف والرُّهاب. غير أن التمارين الأساسية المتعلقة بالاسترخاء - والتي هي مركزة للتنويم - تشكل دواءً فعالاً لجميع حالات القلق، وما إن يتم اتقانها حتى تصبحين قادرة على إحداث العديد من التغييرات في شخصيتك. والهيئة الثانية التي تقدمها لك المعالجة بالتنويم هي التفكير الإيجابي، علماً بأن الأجزاء الأخرى من هذا الكتاب تنطرق إلى مسائل التفكير الإيجابي والإبداع والهدوء والثقة بالنفس. وعندما تستتب تلك الحالات لديك، ستجدين سهولة أكبر في التعامل مع أشكال الرُّهاب - هذا إن استمرت أصلاً.

إن كان الرُّهاب يبعث في نفسك شعوراً بالفشل، ابدئي بتدوين كل الأمور التي نجحت بها في حياتك، تمامًا كما أشير إليه في نصوص الأكل الصحي (انظري ص. 72) والإقلاع عن التدخين (انظري ص. 102). لا تنسي تدوين الأشياء البديهية، كإبهاج الناس أو كتابة الرسائل. ضعها كلها في نص التنويم الذاتي، وأعيدي سماع النصوص الخاصة بها. يساعد الاستماع إلى مجمل الأمور التي تجيدينها في إدراك أنك في الواقع أقوى بكثير من الخوف الذي تشعرين به.

الرهاب

الرهاب هو خوف لاعقلاني من غرض أو عمل أو وضع محدد قد يتجلى على مدى يبدأ بانزعاج بسيط ثم يتطور إلى حالة من الرعب الذي لا يمكن السيطرة عليه. ويمكن لدرجات الرهاب القصوى أن تؤثر في الحياة اليومية إلى درجة يستحيل معها على المرء أن يؤدي وظائفه بشكل طبيعي، فيجد نفسه في حالة من العجز التام. وفي مثل هذه الحالات، يجب التفكير في اللجوء إلى مساعدة اختصاصي، وذلك على الرغم من الأمور الكثيرة التي يمكن تحقيقها بواسطة معالجة بارعة بالتنويم، وعلى الأخص بالنسبة لشخص يُبدي استعدادًا كبيرًا للتنويم الذاتي أو شخص قد علم نفسه طريقة التنويم.

مخاوف في غير محلها

للأسف، يمكن أن يستتبع تعبير «الخوف اللاعقلاني» شعور بالخجل وتردد في طلب المساعدة، ما يراكم في أغلب الأحيان مشاعر القلق والغزلة والهلع لدى الشخص المعني. إن كنت تعاني من الرهاب، فعليك بالبدء باستخدام كلمة «في غير محلها» بدلاً من كلمة «لاعقلاني». فالرهاب يتولد عند استرجاع الشخص خوفًا شعر به في الماضي إزاء غرض أو شخص أو وضع معين، وإسقاطه لهذا الخوف على غرض أو شخص أو وضع مماثل.

أنواع الرهاب الشائعة

مع أن لائحة أنواع الرهاب كبيرة جدًا، إلا أن بعض أنواعه الأكثر شيوعًا هي:

رهاب المرتفعات: الخوف من الصعود إلى القمم والأسطح

رهاب العناكب: الخوف من العناكب

ومن الأنواع الشائعة أيضًا، الرهاب الاجتماعي، الذي يبرز فيه خوف من تناول الطعام أو التحدث في العلن، إلى جانب الخوف من الحقن وطبيب الأسنان والطيران. وتشمل الأنواع الأقل شيوعًا الخوف من البالونات والموز.

رهاب الحيوان: الخوف من الفئران أو الحيوانات الصغيرة

رهاب الميادين: رهاب الأماكن العامة



تعدّ كلمة «مماثل» فضفاضة في هذه الحالة، لأن اللاوعي قد يستخدم استعارةً مجازية مخادعة وحتى مُبهمّة. فالخوف من الاختناق قد يتحوّل إلى خوفٍ من البالونات؛ والخوف من فقدان السيطرة على العواطف والتلاعب الأمومي قد يتحوّل إلى خوف من العنساكب. وتفسير ذلك أنّ الخوف الأساسي فاق قدرة الشخصية على التغلب عليه، فتمّ كبت ذكرى التجربة المخيفة؛ أو أنّ التجربة الأساسية كانت صادمة جداً لدرجة أنّ العقل لم يستطع أن يعالجها. تتصرّف النفس على هذا النحو لحماية نفسها من «الانهيار»، ولكن عندما يصل الرّهاب إلى حدوده القصوى فقد يؤدي ذلك إلى نتائج عكسيّة.

كيف يُمكن للمعالجة بالتنويم أن تساعد

يمكن للمعالجة بالتنويم أن تساعد على التخفيف من حدة الرهاب بطريقتين اثنتين. الأولى هي بكشف المصدر الأساسي لهذا الخوف. إذا أردت أن تُسدي هذه الخدمة لنفسك، تأكّدي من حصولك على المساعدة من مستشار خبير ومؤهل، إذ إنّك قد تنبشين ذكرياتٍ يصعب التعامل معها.

والطريقة الثانية هي من خلال «التعرّض» (أو «المواجهة»). و«التعرّض» هو مصطلح مأخوذ من المعالجة السلوكيّة، ولكن يمكن استعماله في المعالجة بالتنويم والتوصل من خلاله إلى نتائج جيّدة، وفي أغلب الأحيان أكثر بعثاً على الراحة. في هذه الحالة، ستتعلّمين أن تتأقلمي مع الغرض أو الوضع الذي تخشينه، بدرجاته المتصاعدة، إلى أن تتمكني في النهاية من مواجهة أسوأ مخاوفك. والواقع أن بعض أنواع الرهاب تتمحور حول أوضاع خالية من الخيارات، مثل الطيران، ولكن يمكن معالجة تلك الأنواع بالطريقة نفسها. إن كنت تعانين من الرّهاب، فعلى الأرجح أنّك إنسانة واسعة الخيال؛ وفي حالتك تلك، يمكن للمعالجة بالتنويم أن تكون ذات فائدة كبيرة. فقد يشكّل الخوف من المواقف التي تخرّج عن سيطرتك عنصراً أساسياً في بعض أنواع الرّهاب (كالطيران). كما قد يجعلك أكثر مقاومةً للتنويم، إذ قد تصبحين أقلّ قدرةً على السيطرة على الأمور. ومع ذلك، ومن خلال بعض التدريب الذاتي، ستنجحين أنتِ أيضاً في تعلّم تخطّي الرّهاب بطريقةً آمنة.

يمكن للإفصاح عن المشاعر أن يقدم
فائدة علاجية كبيرة - لا تكبتي
مشاعرك في صدرك.

استخدام المعالجة بالتنويم للتعامل مع الرهاب

إذا كان باستطاعتك أن تتصوّري القيام بشيء ما في مخيلتك، فبإمكانك أيضاً القيام به على أرض الواقع. فكل ما تشعرين به ينبع من داخلك. وعقلك هو الذي يعالج جميع التجارب التي تتعرضي لها في العالم من حولك، وهي تجارب شخصية - فلم تخافين من الطيران، فيما صديقتك لا تخاف؟ دعي إدراكك لذلك يمذك بالقوة وأنت تعالجين مخاوفك بشجاعة عبر التنويم.

استخدام طريقة "المواجهة" أو "التعرض"

في أسلوب «التعرض» أو «المواجهة»، ثمة طريقتان لاستخدام المعالجة بالتنويم. أولاً، يمكنك استعمال هذا الأسلوب في الحياة اليومية، ومساندة نفسك من خلال المعالجة بالتنويم. فعلى سبيل المثال، إن كنت تعانين من رهاب الميادين، يمكنك أن تقرري الابتعاد مسافة أكبر عن عتبة منزلك يوماً بعد يوم. بذلك، يكون لديك نص جديد لكل يوم جديد تتخيلين فيه أنك تبتعدين أكثر فأكثر عن عتبة منزلك مع محافظتك على هدوئك. ستصفين نفسك وتتصوّرينها في هذا الوضع، فيما تحافظين على هدوئك في كل مرة.

ثانياً، يمكنك استخدام حالة التنويم لخلق الوضع المسبب للخوف. ثمة مثال متكامل عن نص نوبة الهلع هذه في ص. 82 - 83 (يمكنك حذف مرحلة «جالب الحظ» من الخطوة 9 إذا أردت). مثلاً إن كنت تخافين من العناكب، يمكنك أثناء التنويم الابتعاد أكثر فأكثر من أمام باب منزلك، ملتقية بعناكب عملاقة. تذكرني أنه يجدر بك أن لا تتوترى. وإذا حصل ذلك، توقفي، وهدئي من روعك وابدئي من جديد. وبالنسبة للحالات التي لا تقدّم خيارات، مثل الطيران، ستقودين نفسك في رحلة خيالية طويلة، باتجاه صالون المغادرة - إن كان بإمكانك إنجاز ذلك بهدوء - بدءاً بحجز بطاقة السفر، وتوضيب الحقيبة، والقيادة إلى المطار، والتوجه إلى صالون المغادرة - وصولاً إلى الطائرة والاستمتاع بالرحلة.

تمرين لمواجهة خوفك

إذا أردت أن تصلي إلى صميم خوفك، جربي هذا التمرين. أولاً، حاولي إرخاء نفسك (انظري ص. 22 - 25) وعدي نزولاً وصولاً إلى حالة التنويم (انظري ص. 26 - 27).

1 أخبري نفسك أنك تعودين إلى أعماق ذاكرتك كي تتفهمي خوفك. أخبري نفسك أيضاً أنك بأمان تام. تخيلي نفسك واقفةً عند أعلى السلم، وعلى الحائط أمامك معطف كبير وناعم. هذا المعطف سيحميك من أي شيء. ارتديه. والآن، ابدئي بنزول السلم باتجاه باب ضخم. خذي وقتاً كافياً لمعاينة هذا الباب. كيف يبدو لك؟ بماذا يذكرك؟ كيف تشعرين؟ خلف الباب يكمن مصدر خوفك. حافظي على استرخائك وأنت تقتربين من الباب - بمعزل عما يوجد خلفه، أنت الآن بأمان، وقادرة على التأقلم مع أي شيء. وفيما أنت مرتدية المعطف، ضعي يدك على مقبض الباب، واضغطي عليه، وافتحي الباب.

2 مهما كان الشيء الذي ينتظرك خلف الباب، فأنت ستجدينه محرراً للقيود، ولكن إن لم يفتح الباب، فلا تجبري نفسك على فتحه. قد يكون الوقت غير ملائم، كما أنه قد يكون هناك أساليب أخرى أفضل لمعالجة حالة الزهايمر التي تعانيين منها. تذكري أنك لست مجبرة على فتح الباب، وأن عدم تمكنك من فتحه لا يعني بالضرورة أنك ضعيفة. تقبلي نفسك.

3 عندما تصبحين جاهزة، اصعدي السلالم من جديد، تاركَةً خوفك الأساسي (أو الباب المغلق) محكماً خلفك. ولدي وصولك إلى أعلى السلالم، انزعي معطفك. ثم عدي من جديد لإيقاظ نفسك (انظري ص. 27).

وراء الخوف تكمن الحرية والأمان. كل ما تحتاجينه هو الانتقال إلى الخطوة التالية.



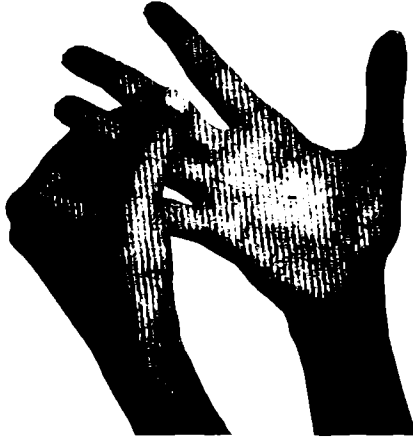
نوبات الهلع

مع أن نوبات الهلع شائعة جدًا، إلا أن المحزن في الأمر هو أن الذين يُصابون بها نادرًا ما يعترفون بذلك - وفي الحقيقة، قد يذهب هؤلاء إلى أبعد الحدود لإخفاء معاناتهم. وغالبًا ما يكون الأشخاص الذين يعانون من نوبات الهلع حساسين وشديدي القلق إزاء الانطباع الذي قد يتركونه لدى الآخرين، كما أن فكرة اكتشاف أحد ما أنهم يعانون من مشكلة قد يجعل حالتهم أكثر سوءًا. وعندئذ تفرض حلقة «الخوف من الخوف» نفسها، وسرعان ما يصبح التخوف من الإصابة بنوبة هلع بحد ذاته كفيلاً بإحداث واحدة.

إقناع العقل الباطن

على الرغم من صعوبة الأمر، ثمة أمران يمكن القيام بهما لحدّ نفسك على الاعتراف بتعرضك لنوبات الهلع. أولاً، إنك لست بالتأكيد الشخص الوحيد الذي يشعر بالخوف - ففي غرفة تتسع لمئة شخص، هناك حتمًا الكثيرون ممن تعرضوا لنوبات هلع في حياتهم، وثمة عدد أكبر بين هؤلاء ممن يشكون من القلق. ثانيًا، حاولي أن تتقبلي أن ما تشعرين به معقول جدًا - فأنت بعيدة عن الإصابة بالجنون. لقد كان البشر قديمًا مبرمجين للتعامل مع مسائل حياتية تفوق خطورة الظروف الحديثة التي نعيشها في عصرنا هذا. ومع ذلك فإن عقلنا الباطن ليس مقتنعًا كليًا بأننا بأمان، وبالتالي فإن نوبات الهلع هي استجابة طبيعية لعملية البقاء. لا ريب في أن هذه النوبات لا تتوافق مع ظروف الحياة الحالية، ودور المعالجة بالتنويم هو إقناع عقلك الباطن العنيد بأن كل شيء في الحقيقة هو على ما يرام.

لدى شعورك بقدوم نوبة هلع، فإن آخر ما تريدين القيام به هو لفت الأنظار. ومن حسن الحظ أن هناك تمارين سرية يمكن ممارستها بخفاء من شأنها أن تُرسل إشارات فعالة إلى العقل الباطن. وهذه التمارين مستمدة من العلاج الياباني القديم «جين شين»، وهو عبارة عن تمارين بسيطة، ولكن فعالة. إن كنت قد بدأت باستخدام تلك التمارين في حالة التنويم، فستكون فعاليتها أقوى، وستغيّر مشاعرك بشكل شبه فوري.



تمرين الإصبع الوسطى

1 أمسكي بإحكام وبدون ضغط زائد المفصل الأوسط لإصبعك الوسطى بواسطة إبهام وأصابع يدك الأخرى. حافظي على هذه الوضعية لبضع دقائق قبل معاودة التمرين على يدك الأخرى.

تمرين الإصبعين

1 أمسكي الخنصر والبنصر بواسطة إبهام وسبابة يدك الأخرى. حافظي على هذه الوضعية لبضع دقائق قبل معاودة التمرين على يدك الأخرى، وذلك لمنع نفسك الشعور بالهدوء ولتحريرها من التشنُّج العصبي.



تمرين الإبهام والسبابة

1 من الضروري أن تتدربي على هذا التمرين جيدًا قبل تعرُّضك إلى نوبة هلع، بينما تكونين في حالة التنويم وتغرقين في استرخاء عميق ويعتريك إحساسٌ مريح. استخدمِي النصَّ الوارد في ص. 82 – 83، وعندما يستتبَّ شعورك بالطمأنينة، اضغطي على رأس السبابة في يدك اليسرى. استمري بالضغط لبضع ثوانٍ، ثم توقفي، ثم عاودي الكزة عدَّة مرات، مع المحافظة دومًا على راحتك وهدوئك.

2 قومي بهذا التمرين كل يوم على الأقل لمدة أسبوعين. بعدها، تقوِّطد الصلة بين هذه الحركة والشعور بالاسترخاء وتصبحين جاهزة لاستثمارها. في المَرَّة القادمة التي تبدأ دقات قلبك بالتسارع ويعتريك شعور بالذعر، اضغطي بكل بساطة الإبهام والسبابة معًا وستهدئين من جديد.



نصّ المعالجة بالتنويم للقضاء على نوبات الهلع

قبل استخدام هذا النص، احصلي على «جالب الحظّ» الذي تفضّلينه (انظري الخطوة 9) لكي تحمليه معك في الحالات التي تعتبرينها تحدّيًا لك - سيذكرك «جالب الحظّ» بأنك تسيطرين على الوضع - ثم تمزدي بارتياح واسترخي متبعة التوجيهات الواردة في ص. 22 - 25. إبدني بسلسلة العدّ العكسي الأساسية (انظري ص. 26 - 27). اسمحي لنفسك بالدخول في حالة من الهدوء والراحة. تذكّري أنّه لا شيء ينتظرك سوى الطمأنينة - وأنك أنت من يسيطر على الوضع - وأنك تستطيعين تغيير رأيك بشأن المتابعة في أي وقت.

يساعدك تخيل محيط مسالم على الهدوء
إذا كنت تشعرين بالهلع.



7 انتبهي إلى معدتك، وتخليّ ضوًا يمرّ عبر صفيرتك الشمسية منتشراً في جسمك وباعثاً فيك شعوراً بالدفع. دعي هذا الشعاع ينتشر إلى خارج جسمك ويُنير المكان حولك حتى يُولف شكلاً بيضاوياً واقياً ومشرقاً.

8 والآن، أعيدي نفسك تدريجياً إلى الوضع المسبب للتوتر، وأنت تشعرين بالهدوء والاسترخاء والسكينة. إذا بدأت تشعرين بالتوتر في مرحلة ما، لا تُرغمي نفسك على المتابعة. كزري بكلّ بساطة الخطوات الواردة سابقاً. اتبعي الإيقاع الخاص بك - يمكنك تكرار هذا التمرين قدر ما شئت، إلى أن تدخل في حالة الهدوء التام. حافظي على صورتك هذه في عقلك لمدة خمس دقائق على الأقل.

9 فور نجاحك في البقاء في ما كان يُعتبر في ما مضى حالة مسببة للتوتر، تخيلي نفسك وأنت تُمسكين بـ«جالب الحظ». يمكن لـ«جالب الحظ» أن يكون أيّ شيء يستهويك. ولكن يُفضّل أن يكون غرضاً صغير الحجم يمكنك اقتناؤه في حياتك اليومية. اعتبري هذا الغرض تأكيداً على قوتك في الحالة المسببة للتوتر.

10 عندما تصبحين جاهزة، أعيدي نفسك شيئاً فشيئاً إلى حالة الوعي اليومي (أنظري ص. 27). تأكّدي من أنك أصبحت تملكين الثقة الكاملة لمواجهة أيّ حالة، وتدركين تماماً بأنك ستكونين بأمان تام. كوني على ثقة أنّه بإمكانك أن تحققي على أرض الواقع ما نجحت في تحقيقه في ذهنك؛ فمشاعرك تتولد في عقلك.

1 ابدئي، وبصورة تدريجية، بنقل نفسك إلى وضع من شأنه أن يسبّب لك نوبة الهلع. يمكن أن يكون ذلك الوضع حفلة لا تعرفين فيها أحداً، أو ازدحاماً حاداً قبيل ركوب القطار، أو اجتماعاً مجهّداً في العمل. ادخلي تلك الحالة شيئاً فشيئاً.

2 قلّي لنفسك بأنك هادئة ومسترخية. إذا شعرت في أيّ وقت بأنك تشعرين بالهلع، توقّفي وعودي إلى توجيهات الاسترخاء ودعي نفسك تهدأ من جديد.

3 انتبهي إلى تنفّسك - تنفّسي بحزّة. قلّي لنفسك: «أنا مطمئنة وهادئة، ومحاطة بكلّ ما هو هادئ ومنعش». تخيلي الهواء المنعش والمكان المحيط الهادئ.

4 انتبهي إلى قلبك. فكّري بقوّته وانتظامه. قلّي لنفسك «كم أنا محظوظة لأنني أملك قلباً قوياً ومنتظم الدقات».

5 انتبهي إلى فمك - دعيه يمتلئ باللّعب. قلّي لنفسك «فمي رطب، وأنا هادئة».

6 انتبهي إلى عضلاتك. في حال كان ضرورياً، قومي بتمرين إرخاء العضلات الوارد في ص. 24-25. أكّدي لنفسك قائلةً: «عضلاتي مسترخية وليّنة، وأشعر بالاستقرار والهدوء». ركّزي تفكيرك على جسمك وابحثي عن أي نقطة من نقاط التوتر. إن وجدت واحدة، حاولي إرخاءها.

الأرق

العجز عن النَّوم حتَّى ساعة متأخرة من الليل، بينما ينعم الآخرون بشبات هادئ، هو من أكثر الأوضاع توليدًا للشعور بالوحدة في العالم. ومع أن شخصًا من أصل ثلاثة أشخاص يعاني من الأرق، إلا أن المشكلة تزداد حدة يوميًا بعد يوم.

إنَّ أكثر أنواع الأرق شيوعًا هو «الأرق المكتسب»، الذي يتميز بمرورك ببضع ليالٍ صعبة من جزاء توترك إزاء مسألة تشغل بالك وتجعلك غير قادرة على النوم، فتولد بذلك حلقة مفرغة من التوتر والتعب. وتُعتبر المعالجة بالتنويم وسيلة رائعة لمعالجة الأرق، لكن النجاح الواضح في التغلب على هذا الأخير – والتنعم بقسطٍ وافٍ من النوم – يكون أسهل إن تمكّنت من إزالة العوائق الأساسية.



استبدلي قهوتك المسائية بشاي من الأعشاب لتعزيز قدرتك على النوم.

الأسباب الرئيسية

مشكلة أثناء الإياس. وهناك علاجات عشبية ومثلية يمكن أن تساعدك في تخطي ذلك. (انظري ص. 88 - 89).

• الأدوية يمكن أن يكون لها أعراض جانبية. كما يمكن للأدوية الخاصة بارتفاع الضغط والربو والاكتئاب وإلى ما ذلك أن تقوّض قدرتك على النوم. كذلك يمكن للعديد من الأدوية المتوفرة من دون وصفة، على غرار المسكنات المحتوية على الكافيين، وعقاقير التخفيف ومزيلات الاحتقان، أن تمنعك أيضًا من النوم.

• غني عن القول إن الألم بدوره يجعل النوم عملية صعبة. غير أنه يكفي القليل من الألم لجعل من ذلك مشكلة. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تعانيين من ألم في الظهر، وتقلبت إلى وضعية تشكّل ضغطاً على ظهرك فيما كنت تغطّين في نوم خفيف، فسوف تستيقظين على الأرجح. وإن كنت تعانيين من أي حالة مسببة للألم، كعسر الهضم أو التهاب المفاصل، فإن احتمال تمكّنك من النوم وهو احتمال ضئيل جدًا. ابحثي عن طرق من شأنها أن تقلّل من انزعاجك، وذلك عن طريق النظام الغذائي والأدوية اللطيفة. فنحن غالبًا ما نلجأ إلى الأدوية في حالات يمكن للغذاء أن يساعدنا في معالجتها - وعلى الأغلب بشكل أفضل. إن كنت تعانيين من حالة أكثر خطورة، ابحثي خياراتك مع طبيبك. فقد تساعدك ليلة من النوم الهانئ على الشفاء أكثر من الطرق الكثيرة الأخرى.

• الإجهاد هو على الأرجح العامل الأساسي لبقيانك مستيقظة. إذا استمرّت هرمونات الإجهاد بالفيض في جسمك مع حلول وقت النوم، فإنها تمنع إنتاج الميلاتونين (الهرمون المسؤول عن ساعة الجسم البيولوجية) وتمنعك من النوم. ويمكن لهماوم العمل وعلاقاته، والفاجعة وغيرها من الحالات الكثيرة الأخرى أن تؤدي إلى الإجهاد. لقد تعلّمت حتى الآن استراتيجيات للمعالجة بالتنويم تساعدك على التأقلم مع مستويات الإجهاد، ولم يبق أمامك سوى توظيف مهاراتك للحصول على نوم هنيء.

• الكحول والكافيين يجب تجنبهما. أولاً يلعب الكحول دور المسكّن، ولكن بينما قد يساهم في تنويمك في البداية، إلا أنه سيمنعك من النوم في مرحلة لاحقة. إن كنت تعانيين من الأرق، امتنعي عن الكحول. كذلك فإن الكافيين الموجود في القهوة والشاي والكولا هو أيضًا من المنبّهات ويجب على الأشخاص الذين يعانون الأرق أن يمتنعوا عن تناول الكافيين بعد الساعة الرابعة من بعد الظهر. وإذا لم ينفع القيام بذلك، حاولي الامتناع عنه في وقت أبكر فأبكر، وانقطعي عنه تمامًا إذا لزم الأمر. ذلك أن مفعول الكافيين يبقى ساريًا حتى بعد مرور 10 ساعات أو أكثر من تناوله.

• الإياس والدورة الشهرية يمكنهما أيضًا أن يؤثرًا سلبيًا على النوم نظرًا لانخفاض مستوى البروجسترون في هاتين الحالتين. وقد تشكّل الهبات الساخنة أيضًا

استراتيجيات النوم

يحقُّ لأيِّ كائنٍ كان أن يحظى بنوم هانئ. ومن الناحية النظرية، لا يجدر بأحد منا أن يبذلَ جهداً لتحقيق ذلك. أمّا من الناحية العملية، فربّما كنت تقومين بأمور كثيرة تعيق نومك، بإغفالك للمسار الطبيعيّ للأمور مثلاً. وفي الحقيقة، يكمن الحلّ في العودة إلى الركائز الأساسية.

تمرنّي قليلاً

ينطوي كلُّ من الهواء المنعش والتمارين على أهمية كبيرة جدّاً. فجسم الإنسان مبرمج على الحركة وعلى نيل قسطه من النوم. وإذا حاولت أن تتمرنّي لمدة 30 دقيقة في اليوم، وأن ترفعي نبضات قلبك بشكل خفيف، فسوف تحظين بنوم أفضل. ومن الأفضل أيضاً أن تمارسي التمارين وأنت في الخارج. ففي خارج البيت تكونين أقرب من الطبيعة، وليس ثمة ما يمكنه أن يريحك ويعيد وصلك بجذورك أفضل من ذلك.

رستخي عادةً ما

إن قيامك بالأمور ذاتها في الوقت نفسه من كل ليلة يجعل عقلك الباطن على دراية بأنك ذاهبة إلى النوم. حضّري ملابس اليوم التالي في المساء. وجربي بعضاً من تمارين اليوغا وخذي بعدها حماماً دافئاً، ثم اشربي كوباً من الحليب (اللبن) الساخن. (يكون مفعول الحمام أفضل إن أخذت الحليب قبل ساعة ونصف من النوم، بحيث تسمحين لحرارة جسمك بأن تنخفض وتساعدك تالياً على النوم).

اعرفي غرفة نومك

غرفة النوم مخصصة للنوم والحب، وليس للعمل أو لمشاهدة التلفزيون. إن كان لديك جهاز تلفزيون في غرفة نومك، أطفئيّه قبل وقت النوم بكثير وغطّي الشاشة بقطعة قماش. فغرفة نومك يجب أن تكون باردة ومظلمة (الستائر الحاجبة للضوء فكرة رائعة)، إذ إن الظلمة تنشط الميلاتونين، وهو الهرمون المسؤول عن ساعة الجسم البيولوجية. احذري الأضواء التي تدلّ على جهوزية الأدوات الكهربائية والساعات اللماعة. اقطععي الضجيج، لأن الغرفة «الضاجّة» قد تؤدي إلى عقل منشغل. إن كان الضجيج يمنعك من النوم، أحدثي ضجيجاً خاصّاً بك (من النوع الخافت أو الإيقاعي) لتغطيته - المروحة الكهربائية قد تكون مناسبة.

استثمر في فراشك

ينفق العديد من الناس أموالاً طائلة على العطل الفاخرة، ومع ذلك يمضون لياليهم في سرير غير مريح. اشترِ أفضل سرير يمكنك شراؤه، وارمي فراشك بعيداً إن كانت فترة استخدامه قد تعدت العشر سنوات، أو تذكرني انطباعك بعد أن تستيقظ صباحاً. انتبهي أيضاً إلى وسادتك. فالنسيج الطبيعي هو الأفضل، وحتى أنه بات ممكناً شراء الوسادات التي تبقيك منتعشة. وإذا كنت تعاني من العطس، احصلي على وسادات مضادة للحساسية.

امنح الأوليّة للسكينة

أبقي الحيوانات الأليفة خارج غرفة النوم. إن كان شريكك يشخر، فلا مفر من انتقاله إلى غرفة الضيوف – سدادات الأذن يمكنها أن تساعد أيضاً – لكن من المحتمل جداً أن شريكك لا ينعم هو الآخر بليلة هانئة. يمكن تخفيض الشخير من خلال الامتناع عن التدخين أو شرب الكحول، والحفاظ على الوزن الصحيح، وتجنّب الوجبات الثقيلة قبل النوم. وإن فشلت في كل ذلك، عليك المبادرة إلى معالجة المشكلة من خلال زيارتك للطبيب المختص أو إلى مركز متخصص بمشكلات النوم.

استمعي إلى قصة

أخيراً، لقد أحببنا جميعاً حكايات ما قبل النوم التي سمعناها عندما كنا أطفالاً، وهذا الوضع لم يتغير مع تقدمنا في العمر. استمعي إلى قصة مسجلة واحرصي على أن تكون هادئة. وفي أفضل الحالات، يمكنك أن تسجلي نصّ المعالجة بالتنويم الخاص بك لتحفيز عملية النعاس.

يمضي الإنسان في المتوسط ثلث حياته في السرير، لذا فإن شراء أفضل سرير هو فكرة سديدة.



البدائل المساعدة

إذا كنت تعاني من صعوبة في النوم، اعلمي أنّ ثمة الكثير من العلاجات البديلة التي يمكن أن تساهم في التخفيف من المشاكل ذات الصلة والتي هي من مسببات الأرق. عايني بعضًا ممّا يلي لمعرفة ما يناسبك.

التدابير الغذائية

يساعد النظام الغذائي بشكل عام على النوم الهانئ. تجنّبي تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من السكر قبل وقت النوم، لأنّ السكر يمدك بالكثير من الطاقة. أما الحليب (اللبن) فإنه يحتوي على التريبتوفان - وهو حمض أميني يعزّز النوم، تمامًا مثل الثمار الجوزية والموز، ولذلك فهي تشكل وجبة مسائية

المعالجات المكتملة

• **العلاجات العشبية:** جذور الناردين (التي يُستخرج منها الفاليوم) هي مسكن خفيف لا يخلّف أثرًا أو يسبب الإدمان. وهو متوفر في شكل كبسولات، لكن يجب مراقبة ردّة فعلك لأنه يمكن أن يعمل كمنشّط بالنسبة لعدد قليل من الناس. والمعروف أنّ شاي البابونج يحدّث على الهدوء، وأن زهرة الآلام تهدئ النشاط الذهني المفرط. اتبعي دومًا التعليمات المذكورة على العلبة، واستشيري طبيب أعشاب مختصّ للمشاكل الخطيرة، المزمنة أو الصعبة التشخيص.

• **المعالجة المثلية:** يركز الاستخدام الفعال للمعالجة المثلية على دراسة معمّقة للحالة من قبل المعالج، نظرًا لاستهداف العلاجات الشخص ككلّ وليس الأعراض التي تظهر عليه فقط. ومع ذلك، إذا كان الأرق لديك ناجمًا عن صدمة أو غضب أو حزن، يمكن لعشبة الإغناطية Ignatia أن تساعد في ذلك. وبدوره يُفيد فوسفات البوتاسيوم (كالي فوس) في حالة الأرق الشديد والاستيقاظ المبكر. ويمكن الكبريت أن يخفّف من النوم المزعج، ويوصى بالبنّ للتعامل مع النشاط الذهني المفرط وأعراض متلازمة ما قبل الإياس. أخيرًا، تساعد عشبة السيميك Cimic في معالجة القلق والهبات الساخنة ومشاكل أخرى مرتبطة بالإياس.

• **المعالجة العطرية:** يعتمد هذا العلاج على تأثير العبير الناعم، لكن النافذ، على أجزاء الدماغ المسؤولة عن الغريزة. إحصلي على الزيوت من مصدر موثوق، وتجنّبي الأنواع المخفّفة منها أو المحتوية على موادّ صناعية. فالخزامى على الوسادة قد يفعل العجائب وهي من ألطف الزيوت الموجودة، إذ نادرًا ما تتسبّب بردّات فعلٍ معاكسة. ويُنصح أيضًا بزيت البرتقال، والمرّدقوش، واليالانج ylang، وغيرها من الأعشاب. احرققي الزيت الذي تختارينه في المرذاذ، أو أضيفي 10 إلى 15 قطرة من الزيت الأساسي إلى ماء المغطس. وكبديل عن ذلك، يمكنك مرّج ملعقتين كبيرتين من زيت اللوز الحلو (أو أي زيت

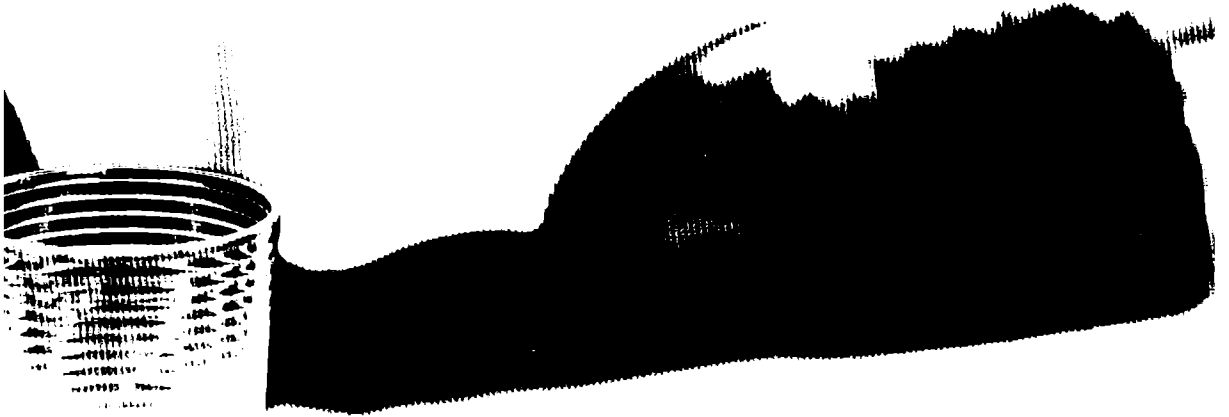
خفيفة (لا تضيفي الشوكولاتة إلى الحليب الساخن، لأن الشوكولاتة تحتوي على الكافيين). والمعروف أن المغنيزيوم هو مادة مسكنة طبيعية، وأن الكالسيوم يساعد على منع حصول المغص. ولذلك إذا كانت ساقاك مرهقتين، حاولي زيادة كمية الحديد في طعامك. بالإضافة إلى ذلك، ضعي أوراق الخس الكبيرة في طنجرة، وأضيفي إليها كوبًا مليئًا بالماء ودعيها تغلي لمدة 15 دقيقة؛ أضيفي عرقًا من النعناع ودعي المزيج يبرد. ارتشفي هذا الشراب الساخن قبل وقت النوم لأنه يحتوي على مادة اللاكتوكاريوم، وهو مرقد قوي.

ألوان غرفة النوم

تعتبر الألوان مهمة لخلق الجو المناسب للنوم. ويشكل اللون الأرجواني أو الليلي الفاتح أو الأخضر الفاتح أو أي لون ناعم آخر الخيار الأمثل لجدران غرفتك. تجنبي الألوان الساطعة وجزي الألوان المريحة لملاءات الفراش. ولا ينصح بالألوان الصارخة، لا سيما عندما يتعلق الأمر بالوسادة؛ فلونها يجب أي يكون موحّدًا.

الأحجار البلّورية

استعملي الأحجار البلّورية الملونة لخلق جو هادئ ومسالم. يشجّع عنقود من معدن الجَمْشْت amethyst يوضع قرب سريرك في تحفيز حالة تأملية وأحلام سعيدة. كما أن وضع حجر من معدن الهوليت howlite تحت الوسادة يخفّف من الأرق. أما العقيق الأخضر الجميل، واللازورد، والتورمالين الأزرق، فهي أيضًا أحجار بلّورية مساعدة.



نصّ التنويم الذاتي لنوم أفضل

سجّلي هذا النصّ على شريط أو على قرص مدمّج لكي تستمعي إليه قبل الذهاب إلى النوم، ولكن تأكّدي قبل ذلك أنّ جهازك ليس مبرمجًا على إعادة التسجيل، لأن إعادة تشغيل النصّ أثناء مرحلة النوم الخفيف قد تكون شديدة الإزعاج. ولست بحاجة إلى تضمين هذا الروتين نصّ الاستيقاظ. اذهبي إلى فراشك في الوقت المعتاد، واسترخي وجّهزي نفسك للنوم (انظري ص. 22-25)، وتأكّدي من إطفاء المسجّلة حين تشعرين بالنّعاس. ابدئي بنصّ العدّ العكسي المعتاد. (انظري ص. 26-27).

يجدّد النوم الهانئ خلايا الجسم والعقل
ويسمح لك بالتغلّب على أي شيء.



1 «أشعر الآن بكثير من الهدوء والسكون. جسمي مرتاح، وأطرافي تشعر بالاسترخاء التام. أعلم أن راحتي هي أهم شيء. أنا مرتاحة ونعسانة، واستمتع بهذا الشعور [استرسلني وتذوقي وحافظي على الإيجابيات وثابري على استخدام صيغة الحاضر].

2 «أتذكر الآن يومًا كنت فيه صغيرة [إن كانت طفولتك صعبة ولا يناسبك استرجاعها، اختاري إذا ذكرى أو حدثًا أقرب في الزمن]. كان يومي شاقًا، شاقًا بالفعل، ألعب وأركض، والآن أنا شديدة النعاس. شديدة النعاس حقًا. جسمي مسترخٍ جدًا وينعم بالدفء. أشعر بالأمان

والطمأنينة. ألاحظ نعومة أغطية السرير من حولي، ونعومة ملابس نومي. كم أشعر بالنعاس، كم أنا خاملة! - الآن، أنا أنجرف، أنجرف تمامًا...»

3 «أنا الآن أغطُ في نوم عميق وهانئ. أترك كلَّ مشاغل النهار ورائي. إنها تنحسر وتتورأى إلى مكان بعيد. باتت تنتمي إلى النهار، ومعها جزء آخر من حياتي. الوقت الآن هو للنوم، وللانجراف بعيدًا.»

4 «أنا أهبط وأهبط وأهبط إلى عالم النوم، بكلِّ لطف وبشكلٍ كامل؛ أنا أدخل مملكة النوم. كم هو جميل أن أكون مسترخية. أدرك أن أطرافي تشعر بالليونة والاسترخاء. أدرك أن عمودي الفقري مسترخٍ ومرتاح. عنققي مسترخٍ وكل العضلات الصغيرة في وجهي ورأسي مسترخية ومرتخية.»

5 «إن هذه الحرارة التي أحب أن أشعر بها تتغلغل عبر كتفَيَّ، وهي الآن تهبط نزولاً إلى ظهري، وفي كلِّ جسمي. إنه لشعور رائع، يبدو الأمر ممتعًا.»

6 «أنا أغطُ الآن في نوم عميق. أهبط وأهبط وأهبط... يطول نومي قدر ما أشاء، وأستيقظ في الوقت الذي يناسبني. يأخذ جسمي الوقت اللازم للنوم، هذا صحيح، بسهولة وبدون مجهود. أنا أنام جيدًا وبسلام، وعندما يحين الوقت، أستيقظ وأنا أشعر بالانتعاش والسعادة. أمّا الآن، فهو وقت السبات. أنا جدّ خاملة، وهو شعور جيد، أنا جدّ نعسانة. أعرف أن جسمي يسترخي أكثر فأكثر مع كل نفس أخذه. أتنفّس ومع كلِّ نفس أخذه، يغمرني النعاس، وهذا أمر رائع.»

7 «إلى عالم النوم، إلى الأمان والسلام والطمأنينة أنزلق، بكلِّ هدوء، وبكلِّ لطف، وباسترخاءٍ كامل...»

8 يمكنك أن تُطيلي الشريط قدر ما شئت، ويمكنك أن تعيدي الفكرة بطرق مختلفة، وبالتالي يمكنك أن تقودي نفسك إلى النوم الذي تستحقينه.



التغلب على الإدمان

الإدمان هو حالة معقدة ومن المسائل التي لم يتوصلَ العلماء والأطباء السريريون بعد إلى فهمها بشكل كامل. وهو يشتمل على تغييرات في الدماغ تتسبب بفقدان المرء قدرته على التحكم بتوقه إلى استخدام مادة ما أو اتباع سلوك معين. إن كنت مدمنة على مادة ما أو نشاط ما، فأنت بحاجة إلى مساعدة اختصاصي. وإن كان هذا الكتاب يقدم لك مساعدة كبيرة، فهو لا يحلّ بشكل من الأشكال محلّ المهني المتخصص المؤهل. ومع ذلك، يمكن للمعالجة بالتنويم أن تدعم عملية الشفاء وتعزّز اعتدالك بذاتك. فإن كنت ضحية للإدمان، اعلمي أنّ جزءاً لا بأس به من الحلّ يكمن في ذهنك - الذي هو المدخل الأول للمعالجة بالتنويم.

تعمل حالات الإدمان القصوى على تعطيل الحياة، وهي قادرة في نهاية المطاف على تدميرها. ومع ذلك يمكن تطبيق مصطلح «الإدمان» على حالات أقل حدة يمكن أن يتعايش معها المرء في حياته اليومية، مثل الإدمان على الشوكولاتة والتدخين والتسوّق والكافيين. كما يمكن أن يتركز الإدمان على شيء ذي فائدة كبيرة للإنسان (هذا إن بقي ضمن الأطر المعقولة)، على غرار التمارين الرياضية والعمل.

يبحث هذا الفصل في طبيعة الإدمان، ويوفّر لك مؤشرات تنبئك بما إذا كنت واقعة في قبضة الإدمان أو عرضة له. وستجدين في صفحاته نصائح تساعدك على تأليف نصّ المعالجة بالتنويم الخاص بك والذي يتمحور حول معالجة الإدمان. كما يضع في متناولك فقرة إضافية مخصّصة للتدخين، نظراً إلى أنه يمثل إحدى حالات الإدمان الشائعة التي يمكن للمعالجة بالتنويم أن تساعدك في تخطّيها. وسوف يُساهم النصّ المتكامل في مساعدتك على الإقلاع عن التدخين فضلاً عن إمكانية استخدامه كنموذج يُحتذى في علاج حالات أخرى من الإدمان.

الأسباب الكامنة وراء الإدمان

يكون بعض الأشخاص أكثر عرضة من غيرهم للإدمان على مادة أو سلوك ما. ولا تعني حالة الإدمان لديك بالضرورة أنك إنسان ضعيف. لا بل قد تشير إلى أنك إنسان يحب المغامرة، وصاحب خيال واسع، ويريد الأكثر من الحياة. وقد يعني المصطلح أيضًا أن دماغك يفتقر إلى مستقبلات الدوبامين.

الدوبامين هو ناقل عصبي—أي مادة كيميائية أساسية لوظيفة الدماغ. وقد تبين أن مستويات هذه المادة منخفضة لدى بعض الأشخاص الذين يعانون السمّة، ولذلك فقد تُعزى شراهة هؤلاء إلى حاجة لديهم لزيادة الدوبامين في الدماغ يُشبعونها عن طريق الطعام. ثمّة ناقلات عصبية أخرى، مثل السيروتونين، قد تكون كامنة وراء الإدمان. يضاف إلى أن ذلك السلوك المدمن، مثل لعب القمار، هو نتيجة خلل في وظيفة الناقلات العصبية.

قيمي قابليّتك للإدمان

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية:

- هل عانى أحد أفراد عائلتك مشاكل مع المخدرات، أو الكحول، أو التبغ، أو أيّ موادّ أخرى؟
- هل سبق لأحد أفراد عائلتك أن انغمس في سلوك إدماني مثل لعب القمار أو التسوّق أو الإباحيات؟
- إذا اقترحت صديقةً عليك نشاطًا جديدًا، هل توافقين مباشرةً من دون التفكير في ما إذا كنتِ ترغبين في ذلك حقًا؟
- هل تستمتعين باختبار نشاطاتٍ جديدة؟
- هل أنت مولعة بالإثارة؟
- هل تشعرين في بعض الأحيان بأنك جدّ محبطة – لدرجة أنك لم «تعودي تأبهين لما قد يحدث»؟
- هل تميلين إلى الشعور بالغضب الشديد إلى درجة لا تعودي تدركين فيها ما تفعلينه بنفسك؟
- هل تشعرين غالبًا بالخوف والقلق؟
- هل تتوقين للشعور بالانتماء؟
- هل تتوقين للإحساس بمعنى الحياة، ولأن تكوني جزءًا من شيء أعظم منك؟
- إن أجبت بـ «نعم» على ثلاثة أسئلة أو أكثر، فأنت إذا عرضة للإدمان. ومع ذلك، عليك أن تُعني التفكير بكلّ من الأسئلة الواردة أعلاه.



تحليل أجوبتك

يتمحور السؤالان 1 و 2 على الصفحة المقابلة حول التكيف والوراثة، ولكن هذان العاملان يدفعانك للقيام بشيء ما، ولا يجبرانك عليه. فمن خلال المعرفة الذاتية وبعض المداخلات الإيجابية (كالمعالجة بالتنويم) ستجدين أنك قادرة على اتخاذ قراراتك بنفسك. الإجابة بـ «نعم» على الأسئلة 3 إلى 5 قد تدلّ على أنك شخص يحب المجازفة. وهذا يجعلك أكثر عرضة للإدمان، لمجرد كونك أكثر ميلاً إلى تجربة أمور جديدة (يُعتبر هذا بشكل واضح الخطوة الأولى نحو الإدمان). فإذا كان حالك كذلك، استثمري طبيعتك المغامرة لتجرب تحديات تكون بالأحرى ذات فائدة لك ولآخرين. أما الإجابة بـ «نعم» على الأسئلة 6 إلى 8 فإنها تدلّ على أنك بحاجة إلى ما يرفع من معنوياتك ويهدئك ويمنحك الشعور بالأمان. لا حاجة للقول بأن التنويم الذاتي يمكنه أن يؤمن لك ذلك؛ كما أنك ستجدين المعالجة بالتنويم فعالة

أكثر من أي مادة أو سلوك آخر في توفير ما أنت بحاجة إليه.

إن وضع نظرة روحانية يمكن أن يكون
ترياقاً للإدمان.

وتدلّ الإجابة بـ «نعم» على السؤالين 9 و 10 على ميلك إلى الروحانيات. قد يكون لديك رغبة في الإبحار إلى أبعد من حدود ذاتك والتفاعل مع شيء أسمي وأعظم - إذا كان الأمر كذلك، فأنت تنسجمين مع الصوفيّين. ومن المؤسف أن تضعي هذه الرغبة بالإدمان! ثمة ممارسات كثيرة في هذا العالم يمكنها أن تقدّم لك ما تحتاجينه: وقد تشكّل اليوغا والتشي كونغ سبيلاً إلى الممارسة الروحانية الصحية؛ وهناك أيضاً العديد من الكتب الأخرى التي يمكنها أن تساعدك في اكتشاف حقائق جديدة.

مَن هو المُدمِن؟

ليس الإدمان أمرًا غير مألوف، ولكنّه سرّ خفيّ وقد يصعب رصده، ولا سيّما من قبل الشخص المعني. غير أنّه إذا كنت صادقة مع نفسك، فسوف تدركين ما إذا كان لديك مشكلة أم لا، وسيشكّل هذا الإدراك الخطوة الأولى نحو مساعدة نفسك على تحقيق حياة أفضل.

دراسة بعض الحالات

ربما لا زلت غير متأكّدة مما إذا كنت تعانين من الإدمان أم لا – إذ إن من السهل جدًّا أن تخدعي نفسك. فالمقصود دومًا هو معرفة مَنْ هو المسيطر – أنت أم المادة أم السلوك؟ لذا، ستساعدك الفقرة التالية في توضيح هذه النقطة.

- المثال الأول: يزور «هنري» الصفحات الإباحية على الإنترنت مرّتين في الأسبوع عندما تكون زوجته خارج المنزل. وهو يرى أنّه يفكر كثيرًا في الأمور الإباحية. فيشعر بالإثارة ويخشى أن تكشف زوجته أمره، ولكنّه لا يكفّ يتساءل إن كان بإمكانه أن يسترق النظر قليلًا بعد، عندما تكون الأخيرة قد أوت إلى الفراش.

اكتشفي ما إذا كنتِ مدمنة

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية:

- هل تستمرّين في إدمانك رغم معرفتك بضرره؟
 - هل يؤثر إدمانك سلبًا على التزاماتك الاجتماعية أو المهنية؟
 - هل تستحوذ عليك أفكار حول الزمان والمكان وكيفية إشباع رغبتك المقبلة، وتسيطر على تفكيرك أكثر من اللازم.
 - هل لاحظت خلال السنة الماضية أنّ رغبتك في الحصول على مادة أو اتباع سلوك ما قد زادت لديك، أو أنّ اللذة التي تشعرين بها من جزاء الحصول على مادة ما أو اتباع سلوك معيّن باتت تتطلب تحقيقها كميّة أو قدرًا أكبر؟
 - هل حاولت السيطرة على أعمالك، ولكن دون جدوى؟
 - هل تشعرين بالانزعاج من دون تلك المادة أو النشاط وتعانين من أعراض الامتناع؟
- إذا أجبت بـ «نعم» على أيّ من الأسئلة التالية، فأنت تعانين من مشكلة بالفعل. الخبر الجيد هو أنّه بمقدورك فعل شيء حيال ذلك؛ وهذا ما ستكتشفينه في الفقرات التالية.

• **المثال الثاني:** تدخّن «جيني» السجائر مع زملائها مرّة في الأسبوع. هي لا تحمل السجائر بنفسها أبداً ولا تنزعج إن كان أحد من برفقتها يدخّن أم لا - أنها تدخّن فقط لتكون جزءاً من المجموعة.

• **المثال الثالث:** يتناول «سام» ثلاثة أكواب من الشاي كل يوم منذ عشر سنوات. نادراً ما يتناول كوباً إضافياً، ولكنّه عندما يسافر، يوضّب معه علبة أكياس الشاي وابريق الشاي. تناديه زوجته بالمدمن على الشاي.

• **المثال الرابع:** تشرب «هانا» الكحول مرّة في الشهر، وهي تصبح ثملة جداً، فتملاً شفتها بالقذارة، وتهين الجميع وتفقد صوابها. غالباً ما يفوتها العمل في اليوم التالي.

من المدمن من بين أولئك الأربعة؟ إنّه «هنري» و«هانا»، لأنه وبالرغم من قدرتهما على كبح إدمانهما فالأخير يسيطر على حياتهما ويخلق لهما المشاكل (أو ثمة احتمال لذلك على الأقل في حالة «هنري»). وحتى لو كانت «هانا» تشرب مرّة في الشهر، فهي قد عقدت تحالفاً مع شيطان المشروب، وهي لا تسيطر حقيقةً على الوضع. «جيني» و«سام» هما بخير، رغم أن «جيني» معرّضة للخطر بسبب طبيعة المادّة التي تدمن عليها.

المواظبة على العمل هي شكل من أشكال الإدمان، فاحرصي على الموازنة بين العمل والمرح في حياتك.

الإدمان على العمل

إن اشتبهت بأنك مدمنة على العمل، انظري إلى ماهية الأمور التالية التي تنطبق عليك:

يسبّب لك العمل المشاكل مع عائلتك وفي حياتك الاجتماعية

لا يمكنك رسم الحدود

• لديك مشكلة في الاستمتاع بالحياة

• لا يمكنك أن تفوّضي أحداً مكانك

• لا يمكنك الاسترخاء في أيام العطلة

• تعانيين من مشاكل صحيّة

• صبرك قصير

• حاولت التقليل من ساعات العمل، لكن من دون جدوى

إن كنت توافقين على ثلاثة أو أكثر ممّا ذكر أعلاه، فاعلمي أنّه قد آن الأوان لدقّ جرس الإنذار.



التغلب على الإدمان

إن كنت مدمنة على شيء ما، يلزمك شعورٌ بوجود الحصول عليه. فلإدمان تأثير على الناقلات العصبية في دماغك. واللذة هي النتيجة الأولية التي تحصلين عليها، ولكن مع تكيف جسمك وذهنك مع الوضع لن تعود تعرفين طعم الراحة ما لم تحصلي على المادة.

والألية هي نفسها حتى في حالات الإدمان السلوكية، مثل لعب القمار: السلوك يجلب الشعور باللذة. إذا، فسواء كنت في حالة الإدمان الجسدية أو الذهنية، فإنك تُعتبرين مذنبه نظراً لتواجد حاجة عاطفية لديك للحصول على تلك المادة أو اتباع ذاك السلوك. وتحفز الذكريات والصدقات هذه العملية بطريقة قوية، نظراً لأنك تتعرضين في الوقت عينه لتغيرات بيوكيميائية في جسمك. ومن الواضح أنك تحتاجين لما هو أكثر من الإرادة لكسر تلك الحلقة المفرغة.

إن كنت مدمنة على العمل، فلعلك ستواجهين مشاكل إضافية، نظراً لوجود عدد كبير من «الزوائد» والفوائد التي تترافق مع سلوكك. ومن غير المستبعد أن يشعر الآخرون بالفرح لإدمانك على العمل، فهو يعني لهم مزيداً من الإنتاجية وزيادة في الأرباح؛ لذا، فقد تجددين صعوبة أكبر في الاعتراف بإدمانك وفي إيجاد الدعم اللازم لمعالجة هذا النوع من الإدمان.

يمكن للأوقات السعيدة التي تقضينها مع الأصدقاء الملائمين أن تساعدك بشكل كبير على الحد من توفك إلى الأمور الضارة.

ملء الفراغ

اسألي نفسك ما الذي ينقصك في حياتك وتحاولين التعويض عنه من خلال التمسك بتلك العادة. أعيدي بناء حياتك بالطريقة التي تسمح لك بتجنب الأشخاص والحالات التي تُثير رغبتك في استخدام مادة أو أمر معين. عليك أيضاً بتغيير الروتين الذي رسخته في حياتك حتى يتمكن عقلك الباطن من الاستيعاب بأنك على مشارف بداية جديدة في حياتك. على سبيل المثال، إن كنت تلجئين إلى الشوكولاتة في كل مرة



تذكّري على الدوام أنه ثمة في الحياة ما هو أثمن من العمل والجداول الزمنية.



تمرين للتغلب على الإدمان

للبدء بعكس حالة الإدمان، استرخي كما هو مذكور في ص. 22 - 25، ثم ابدئي بالعدّ العكسي وصولاً إلى حالة التنويم (انظري ص. 26 - 27).

1 ارجعي بنفسك في الزمن إلى فترة لم تكوني فيها أسيرة الإدمان. لا يهم بعد الزمن الذي ستعودين إليه - إن بدأت بالتدخين بعمر الاثنتي عشرة سنة، عودي إلى حين كان عمرك إحدى عشرة سنة. استعيدي ذكرى أو وضعا أو مكاناً معيناً كنت فيه سعيدة، أو أعيدي بناء ذكرى تعلمين أنها قد حصلت.

2 تذكّري كلّ التفاصيل: المرئية، والمسموعة، والحسية. وخاصة العطرية. كوني هناك بالفعل. في هذه الصورة أنت سعيدة، وبصحة جيّدة ومتحررة كلياً من إدمانك. لم تكوني بحاجة إليه في ذلك الوقت، وأنت لا تحتاجين إليه الآن. كزري لنفسك «أنا حرة ذهنيًا وجسديًا، أنا سعيدة وبصحة جيّدة».

3 أعيدي نفسك إلى حالة الوعي اليومي (انظري ص. 27)، كزري تلك العبارات لنفسك وأنت تنظرين في المرأة، ثم هنئي نفسك على أخذ الخطوة الأولى نحو التحرر من الإدمان.

تشعرين فيها بالإجهاد، حاولي أن تتجنّبي الأمور التي تجهدك، واجبري نفسك على الخروج أكثر بدلاً من اللجوء إلى الإدمان. وإن كنت مدمنة على العمل، عليك أن تخصّصي وقتاً للراحة والنقاهاة: استعملي المعالجة بالتنويم لإحداث الشعور بالهدوء عندما لا تعملين، وتذكير نفسك بالميزات التي تملكينها وتبرعين فيها خارج إطار العمل، والتي تظهر ملامح شخصيتك.

لكي تتخلّصي من الإدمان، ألّفي نصّ المعالجة بالتنويم الخاص بك، واحرصي أولاً على تذكير نفسك بكلّ إنجازاتك، ونجاحاتك وميزاتك (إن كنت مدمنة على العمل، ركّزي على المواضيع غير المتعلقة بالعمل). أتبعي ذلك بتأكيدات تذكّرك بتحزّرك من العادة السيئة. كوني متفائلة (إيجابية)! لا تتكلّمي عن «الإقلاع» عن القمار أو تقولي «لن ألعب القمار». بدلاً من ذلك، ردّدي جملاً مثل: «أنا متحررة من الحاجة إلى لعب القمار، وبدلاً من ذلك أنا أقوم ب...». استعملي نصّ الإقلاع عن التدخين (انظري ص. 102 - 105) كنموذج للتعامل مع أشكال الإدمان الأخرى، وامضي قدماً.

الإقلاع عن التدخين

للتدخين مساحة خاصة في هذا الفصل لأنه يمثل مشكلة شائعة للعديد من الناس، إلا أن معالجته تبقى مسألة فردية تعتمد على جهد الشخص نفسه. وخلافاً للكحول أو المخدرات «الترفيهية»، فإن التدخين لا يغير العقل وقدرات الجسم بشكل كبير، رغم أن النيكوتين يعتبر المادة الأكثر إغراءً في مجتمعنا هذا، والتي يليها مباشرة الكافيين، ثم الهيروين، فالكوكايين، فالكحول والماريجوانا. ومع ذلك، يبقى النيكوتين مخدراً «لطيفاً»، ويُفترض بعد انقضاء ثلاثة أسابيع من الإقلاع عنه أن تزول مخلفاته من جسمك بشكل كامل.

الأوهام

إن كنت من المدخنات، أسألي نفسك عن السبب؟ قد تجيبين «لأنني أستمع بذلك» أو «لأن الأمر يريحني»، وما إلى ذلك. ولكن أيًا من هذه الإجابات ليس صحيحاً. فالإجابة الصحيحة هي أنك تدخنين لأنك أسيرة الوهم، ولأنك خائفة. ومن بين الأوهام المرتبطة بالتدخين الاستمتاع به: كأنما تقولين لنفسك أنا «أستمع» بنزع ذراعي المحترقة عن أنبوب ساخن – إنه لارتياح كبير عندما يتوقف الألم بحيث يشكل مصدر لذة. والحقيقة أن اللذة الوحيدة التي تحصلين عليها تكمن في إيقاف الشعور السيئ الذي تولده السجائر أصلاً.

وثمة وهم آخر هو اعتقادك بأن السجائر تزيل الإجهاد، غير أن المدخنات هم بالفعل أكثر إجهاداً من غيرهم بسبب الإدمان الذي يعانون منه. ولدى مواجهة المدخن لحالة مجهدّة، تتضاعف حاجته إلى التدخين. وبمجرد أن تشعل الولاعة، يزول جزء من الإجهاد على الفور، لأنك تُشبعين إدمانك. ومن غير المستغرب أن تعتقدي بالتالي بأن التدخين أمر باعث على الراحة، وأنك كلما كُزرت ذلك، مال عقلك الباطن إلى الاعتقاد بأن التدخين أمر مريح – إنها أسطورة الاسترخاء.

والمدخنون هم عادة أشخاص متمردون، وثمة وهم ثالث يتمثل باعتبار نفسك متمردة على كل الحملات المناهضة للتدخين، والتحذيرات من المضار الموجودة على علب السجائر. لكنك في الواقع عبدة لعشبة ضارة: فأنت تخدعين نفسك وعليك إيجاد هدف أسمى يستحق أن تتمردي من أجله.

التحديات

لدى إقلاعك عن التدخين، ستواجهين تحدّيين اثنين: إدمانك ومعتقداتك. التحدي الأول بسيط، ويتمثّل في تغلبك على الإدمان الماديّ، الذي سرعان ما يزول، تمامًا كالشهوة. أما التحدي الأكبر فهو يأتي من معتقداتك الراسخة: اعتقادك بأن الوضع سيكون كالجحيم من دون سجائر، وأنت لن تستمتعي مجددًا بالحياة، وأنت ستخفقين في الحياة الاجتماعيّة وستعيشين حياتك في الحرمان. هذا غالبًا ما يحصل عندما يعود الناس إلى التدخين بعد التوقّف لعدة أشهر، فهم يكونون قد تغلبوا على الإدمان وليس على معتقداتهم. وهنا بالضبط يأتي دور المعالجة بالتنويم.

عندما تتوقّفين عن التدخين، سيساعدك ذلك في تجنبّ الحالات المحرّضة - الأوقات والأماكن التي كنتِ تُشعلين فيها سيجارة - أو أقلّه على تغيير عاداتك بطريقة أو بأخرى. إن كان شريكك و/أو أصدقاؤك يدخنون أيضًا، فمحاولة التوقّف معًا عن التدخين تُعدّ عاملاً مساعدًا. إنّما لا فرق في نهاية المطاف: فأنت ستحرّرين حتمًا من التدخين إن قرّرت أن تصبحي من غير المدخّنين وأن تري التدخين على حقيقته المخادعة. ولن تكوني بحاجة عندئذ إلى بديل نظرًا لانعدام الحاجة الفعلية إليه. الأمر الوحيد الذي ستحصلين عليه في النهاية هو «طعم الحرية»!



ستساعدك ممارسة هواية صحيّة جديدة،
كالسباحة، على تجنبّ المواقف المحرّضة.

نصّ المعالجة بالتنويم للإقلاع عن التدخين

لأن التدخين هو شكلٌ أساسي من أشكال الإدمان (وإن كان واحدًا من تلك الأشكال التي يمكنك أن تتحرّري منها بسرعة كبيرة)، يستحسن أن تقومي ببعض التحضيرات قبل البدء بنصّ الإقلاع عن التدخين الخاص بك. اجلسي ودوّني لائحة بكل نجاحاتك في الحياة، وكل الأشياء التي تمنحك شعورًا جيّدًا، الكبيرة منها والصغيرة. فكّري بعملك، ودراستك، وهواياتك، وعائلتك، وأصدقائك.

وبما أن النصّ طويل، فإننا ننصحك بتسجيله لكي تتمكني من تشغيله يوميًا، لا سيّما في الأيام الأولى التي يبدأ فيها النيكوتين بالخروج من جسمك. بعد الاستماع إلى الشريط، أرخي جسمك (انظري ص. 22-25) وابدئي بالعدّ العكسي (انظري ص. 26-27).

نفسي، أعرف أنني أحقق كلّ هدفٍ إيجابي أرسمه لنفسي. وأعرف ما هو صحيح بالنسبة إليّ، وهو أن أقلع عن التدخين. خيارتي هو أن أكون من غير المدخّنين. وأرى نفسي الآن محاطة بهواء نقي ونظيف. أنا حرة. أنا أتنشّق هواءً نظيفًا. أشعر بالارتياح، وبالقوة والثقة في النفس. أشعر بشكل رائع، وأنا مسترخية وراضية. أنا من غير المدخّنين. كلّ ما أفعله في الحياة، أحققه وأنا مقلعة عن التدخين، وهذا يبدو رائعًا لي. أرفض عادة تدخين السجائر. إنها ليست مناسبة لي. عقلي يرفضها وكذلك جسمي. أنا من غير المدخّنين، وأشعر شعورًا رائعًا، أنا حرة، أنا نظيفة».

3 «أرى نفسي وأنا أنتقي علبة سجائر. أعرف أنها تحتوي على كلّ آثار التدخين المضرة. وأنا أرى هذه الآثار: إنها مؤذية، سوداء ومقرفة. أقذف بهذه العلبة عاليًا في السماء، وأراها تذهب مع الريح، عاليًا نحو الشمس. أنا أرى العلبة تحت ضوء الشمس. ومع سطوع نور الشمس عليها، أراها تتحوّل إلى رماد، متواريّة مع الهواء المنعش - ضعيفة، غير مؤذية، في مهبّ الريح. أنا حرة. أنا نظيفة. أنا بأحسن حالاتي، أنا أشعر بشكل جيّد».

1 «أنا الآن مسترخية بشكلٍ مريح، أفكر بكلّ النجاحات التي حققتها في حياتي، لاسيّا..... [فصلي ووسّعي]. أفكر بكلّ الأشياء التي قمت بها، وبالأشياء التي شعرت بالرضا حيالها، وبإنجازاتي. أنا فخورة بنفسي، فخورة بكلّ إنجازاتي، أفخر بإبداعي. أنا مدركة لكافة الجوانب الإيجابية في حياتي، وأقدّرُها بصدق. إنّها تجعلني أبتسم وتشعّرنِي بالارتياح. أشعر بتوهج الفخر والإنجازات. وأعلم، في صميم نفسي، أنّه بعد أن كنت ناجحة جدًّا في الماضي، وبعد أن قمت بالكثير من الأعمال القيّمة، أصبحت بكلّ بساطة أبني على هذه النجاحات. لقد نجحت في كلّ الأعمال التي ركّزت عليها [تابعي بتأكيداتٍ إيجابية وابني عليها إذا أمكن].

2 «أنا الآن أكثر اندفاعًا وأكثر عزْمًا من أيّ وقت مضى لرفض كلّ ما هو غير صحيّ ومؤذٍ لي - الإجهاد، والتوتر وعادة تدخين السجائر. أنا الآن أرفض هذه العادة. ولديّ كلّ الأسباب الجيّهة لكي أقلع عن التدخين. أفعل ذلك لنفسي، ولصالحِي، ومن أجل صحتي. أفعل ذلك لكي يكون شعوري جيّدًا. وبما أنني أنجزت الكثير من الأعمال الحسنة في الماضي، فإني بكلّ بساطة أوّسّ على تلك الأعمال الحسنة. في أعماق

4 «لقد اتخذت قراراً بشكل حازم ونهائي. وأنا أعرف ما هو مناسب لي. لقد قرّرت أن أقف عن التدخين، وهذا يبدو لي جيّداً، لا بل يبدو رائعاً. يرفض جسمي تدخين السجائر. تريد ريثماي أن تكونا نظيفتين، ويريد ذهني أن يكون صافياً. أريد أن أشعر بكياني مليئاً بالهواء النظيف والمنعش. أشعر بدمي وهو يغني في عروقي، نقياً وقوياً. جيوبتي الأنفية نظيفة، وفمي منعش. بدأت أتلذذ الآن بطعم المأكولات الشهية، وكلّ تلك الروائح العطرة من حولي. أشعر بأنني حيّة أكثر بعد أن أقف عن التدخين. نظام جسمي صحي، ونظيف، ونقي، ومليء بالانتعاش. خيارى هو أن أكون بصحة جيّدة، وأن أكون قويّة. ولدى كلّ الأسباب الوجيهة لأكون من غير المدخّات. هذا هو القرار الصحيح لشخص إيجابى، ناجح مثلى [ابني شخصيتك من جديد، قدر الإمكان]. أختار الهواء النظيف والنقي: وهذا ما يناسبني. أختار الصحة، والطاقة، والانتعاش والنشاط».

5 «أنا راضية جداً عن قرارى بالإقلاع عن التدخين. إنه القرار الصائب. إنه القرار المناسب لي. أنا أخلق أفضل حياة ممكنة لنفسى. إنى من غير المدخّات. أشعر بذلك فى أعماق نفسى. أنا الآن من غير المدخّات وبأحسن حالاتى، وأشعر بشكل جيّد، كما أشعر بالارتياح. أنا من غير المدخّات، وهذا الشعور الإيجابى يلازمى طيلة اليوم، أينما ذهبت ومهما فعلت».

6 «أنا أتخيّل الأحداث اليومية الروتينية وأعيشها كغير مدخّنة. أشعر بأننى رائعة، راضية عن نفسى، حرة وسعيدة. أنا الآن أتصوّر لحظة كنت معتادة فيها على إشعال سيجارة، ولكنى الآن، على العكس، أشعر بلذّة عدم التدخين. أشعر بالنشاط لكونى حرة. أنا أشعر بذلك فعليّاً. لقد وصلت إلى هدفى، أنا حرة. أنا أرى الأحداث الروتينية ليومي كغير مدخّنة، والبسمة مرتسمة على

وجهي. وفي كل محطة كانت السجارة فيها سابقا
خياري، ها أنا أجِدُ خياري لأكون من غير المدخنين.
أنا أشعر بلذة إنجازاتي، وهذا الشعور يُصبح أفضل
وأفضل في كل مرة أتخذ فيها هذا القرار. أنا من غير
المدخنات، وأنا أشعر بأنني عظيمة ومرتاحة وحرّة. إن
كنت مسافرة، أسافر كغير مدخنة. مهما أفعل، أفعله
كغير مدخنة ويزداد استمتاعي به. أنا أتنفّس بنقاء،
وأتنشق هواء نظيفاً. أنا من غير المدخنات، وفي كلّ مرة
أجدد خياري بأن أكون من غير المدخنين، أشعر
باللذة».

7 «أنا أشعر بأنني رائعة لكوني من غير المدخنات، ومع كل
ساعة وكل يوم، أشعر بأنني أفضل وأفضل. أنا راضية
عن نفسي وثقتي بنفسي تكبر. أنا من غير المدخنات.
أتخيّل يومي مجدداً كغير مدخنة، وأنا أشعر بشكل جيد.
كل شيء يتحسن. أرى نفسي في وضع ممتع كغير
مدخنة، وأنا أشعر بشكل رائع. أنا بصحة جيّدة، نقيّة
وحرّة».

8 انتقلي إلى خطوات الاستيقاظ (انظري ص. 27).

تنشق الهواء النظيف والمنعش ما هو إلا
إحدى الفوائد الكثيرة للاقلاع عن
التدخين.



تحرير الطاقة الإبداعية وبناء الثقة

ستكتشفين من خلال المعالجة بالتنويم كيفية خلق واقعك ومستقبلك الخاص. لعلك ستحتاجين في مسيرتك هذه للنظر في الضرورات والواجبات التي تواجه أياً منّا، والتي ربما باتت جزءاً لا يتجزأ من شخصيتنا. من المهم أن تضعي جانباً العبء الناتج عن ذلك وما يرافقه من مشاعر، فنحن نختبر العالم من خلال مشاعرنا، ولكن إن فشلنا في محاولة كبت تلك المشاعر غير المقبولة، فقد تنفذ قدرتنا على إحداث تغييرٍ خلاقٍ - وبالتالي لن نكون راضين عن أنفسنا - لذا، يجب أن نتعلم تقبُّل مشاعرنا.

سيشجّعك هذا الفصل من الكتاب على فهم نفسك أكثر وتحديد الأمور التي تعترضك، وذلك بهدف إزالة العواقب التي تحول دون تحسُّن الأمور في حياتك، وتقييم الإنجازات التي قمت بها - قد تكتشفين أنك قللت من تقدير ذاتك واستخففت بقدراتك. يمكنك من خلال الاسترخاء والصفاء الذهني أن تكتشفي مزيداً من الإمكانيات، ممّا يسمح لك بأن تضعي الخوف من التغيير وراء ظهرك. الإبداع الحقيقي لا يأتي من الذات، ولكن من العقل الباطن. في العادة، يكون هذا الجزء من العقل لعباً وطفولياً؛ والخبر السار في الموضوع هو أن اللعب هو ما يزيد قدرتك على الإبداع والابتكار!

يأتي النجاح عادةً من وضع أهداف معقولة ومنطقية؛ وباستطاعتك إيجاد الطرق الخاصة بك لتحديد أهدافك، والتركيز عليها لتحقيقها على أرض الواقع. وسوف تجدين أخيراً نصّاً كاملاً للمعالجة بالتنويم يعرِّز قوتك الداخلية والتفكير الإيجابي لديك. إن قدراتك الحقيقية تنتظر منك أن تبادري إلى تحريرها.

دعي مشاعرك تفيض

لا يوجد شعور جيد أو سيئ، سلبي أو إيجابي - فالشعور هو بكل بساطة كالشلال والريح وأشعة الشمس. وهو يبدأ عملية التحول في حياتك عندما تتركين لنفسك حرية اختبار الشعور، وليس كبته. ومع ذلك فإن اختبار شعور ما قد لا يكون شبيهاً بالتعبير عنه أو ادعائه.

من الحكمة ألا تخبري أحداً بأنك تكرهينه، ويُستحسن بالطبع أن تتجنبِي جرحه أو أذيته بسبب ذلك الكره. لكن يمكنك أن تسمحِي لنفسك بالشعور بالكره والغضب والغَيْظ، كيفما تشائين وأينما تجدين ذلك مناسباً. فبعد أن تسمحِي للمشاعر بأن تتدفق عبرك، يمكنك أن تقرري ما العمل حيالها، والأهم من ذلك، يمكنك تغليف ذلك الشعور بالقبول والحب. عندئذٍ، يمكنك المضي قدماً في حياتك.

تعبّر بعض المشاعر عن نفسها بوضوح من خلال جسمك، مسببة انزعاجاً جسدياً.

امتحني مشاعرك الخاصة

والآن ألقِ نظرة على مشاعرك. أيُّ شعورٍ يُزعجُكُ أكثر؟ هل ثمة مشاعر يستحيل أن تعترفِي بها. خُذي نفساً عميقاً، إذ يُعقل جداً أن تكون هذه المشاعر هي التي تدفينها في أعماقك. اسألي نفسك كيف تتعاملين مع أحاسيسك. هل تعبرين عنها بصراحة، أقله لنفسك؟ هل تقمعينها، أو تحتجزينها كلياً؟ هل تحبسينها في داخلك حتى تنفجرين؟ ما الذي يولد هذه المشاعر في نفسك، وما هي معتقداتك حيالها؟ إليك بعض الأحاسيس والمشاعر التي قد ترغبين في النظر فيها: الغضب، الخوف، الغيرة، الرغبة الجنسية، الأذى، الإحراج، الحزن، خيبة الأمل، الاستياء، العاطفة، الشفقة على النفس، الذنب، الحب، السعادة، الرحمة، التعاطف، الإثارة، الحماسة، الابتهاج، المودة، الدهشة.



امنحي نفسك الفرصة «اللولوج» إلى كل تلك المشاعر في مخيلتك، مركزة بشكل خاص على تلك التي تُشعرك بالانزعاج. دوّني كيفية شعورك واختبارك لكل واحدة منها. أين تذهب عندما تُنكرين وجودها؟ هل تُصابين بالاكتئاب أو القلق؟ راقبي جسمك: هل تشعرين بالأحاسيس تستقر في منطقة معينة (إن استخدامنا لجمل مثل «أعاني ألما في العنق» تدلّ على أننا نلاحظ تلقائيًا أن بعض المشاعر تظهر في أجسامنا) أم أنك ترينها في نهاية المطاف خارج نفسك - اختبار غضب الآخرين، على سبيل المثال، بدلاً من اختبار غضبك الخاص؟

تصوّري مشاعرك

يُعتبر تصوّر المشاعر مهمة كبيرة لن تستطيعي اتمامها بين ليلة وضحاها. إن أمكنك تحديد شعور يسبّب لك إشكالية ما، ومتابعته، سيكون ذلك إنجازًا كبيرًا. اكتبني نصًا قصيرًا تتصوّرين فيه شعورًا يتدفّق من خلالك. تخيّلته سائلاً أو بخارًا، وربما بلون يبدو لك مناسبًا. أحبّي هذا الإحساس وتقبّليه - وتجنّبي إصدار الأحكام أو وصفه لنفسك بطريقة سلبية. حاولي بدلاً من ذلك أن تري جماله. فالغضب مثلاً يمكن أن يكون لونه أحمر وقوي، ويُمكن أن يكون مصدرًا رائعًا للطاقة عندما توجّهينه نحو أمر بناء. تصوّري إحساسك يتدفّق خارجًا، إلى الأرض الرّخبة التي تغلفه بحب غير مشروط.

والآن حولي انتباهك إلى جسمك. هل هناك أي جزء منه يشعر بالأذى أو الانزعاج؟ أرسلني الحبّ والدفع إلى أي مكان في جسمك تشعرين أنه متضرّر، وأتيحي الفرصة لنفسك بأن تتعافى وتحرّر.

ما "يُجب" و"ينبغي" القيام به

من الصائب، خلال التحضير لإطلاق طاقتك الإبداعية الكاملة، أن تتعامل مع الضرورات والواجبات في الحياة. حاولي أن تكوني مدركة لاعتراك (أو تفكيرك) بما «يجب» أو «ينبغي» القيام به. احتفظي بمذكرة معك طيلة النهار لتدوين الأشياء فيها.

الشعور بالذنب والخوف

يولد الشعور بضرورة فعل شيء أو الشعور بواجب القيام به اثنين من أكثر الأحاسيس تعجيزًا: الذنب والخوف. يكون الشعور بالذنب أحيانًا غطاءً لشعور حقيقي أكثر، مثل الغضب والاستياء؛ ويمكنه أن يكون أيضًا طريقة غريبة للتشبُّث بالشعور بالتحكُّم والسيطرة على الأمور – إذ إننا ننظر في عقلنا الباطن أنه إن عاقبنا أنفسنا من خلال الشعور بالذنب، فإنَّ القدر أو الله سيعتبر أننا نعاني ما فيه الكفاية ويدعنا وشأننا.

الخوف هو أيضًا شعورٌ نولده بأنفسنا وإن كان لديه في الواقع وظيفة محدَّدة: إبطاء حركتنا عند مواجهتنا لخطرٍ ما. فإذا كنتِ راغبةً بمعالجة خوفٍ ما، اكتبي نصًّا تتصوِّرين نفسك فيه وأنت تتأقلمين مع خوفك هذا بنجاح.

قيمي مغزى اللائحة

عند انقضاء النهار، انظري إلى لائحتك وفكري بالأسئلة التالية بإمعان:

إن صغبت عليك الإجابة على هذه الأسئلة، أدخلي حالة المعالجة بالتنويم (انظري ص. 26 – 27) واستجوبي عقلك الباطن. إذا رأيت أن العديد من أوضاع الـ «ينبغي» والـ «يجب» تعرقل طريقك في الحياة، اكتبي نصًّا بسيطًا (انظري ص. 20 – 21) لمساعدة نفسك في التغلب عليها.

- لماذا عليك أن تقومي بهذه الأعمال؟
- ماذا سيحصل إن لم تقومي بها؟
- ما مصدر الـ «يجب» – ومن قالها لك؟
- هل الأمر مهمٌ حقًا بالنسبة إليك؟
- هل إن تحدِّي ما «يجب» فعله يولد شعورًا بالخوف لديك؟

تمرين للتعامل مع الشعور بالذنب والخوف

للتعامل مع هذه الأحاسيس والمشاعر، استرخي (انظري ص. 22 - 25) ثم ابدئي بالعد العكسي وصولاً إلى دخول حالة التنويم (انظري ص. 26 - 27).

1 تخيلي نفسك وأنت تتنزهين على درب برية، ولاحظي الصَّخَبَ الشديد على جانب الطريق. أنت تحملين صندوقاً بين يديك، وبداخله يكمن شعورك بالذنب و/أو خوفك. خُذي وقتك لإشباع ناظريك بالمناظر الطبيعية، وتنشِّق العبير والإصغاء إلى الأصوات والمشاعر التي تخالجك أثناء نزھتك.

2 اسلكي الطريق التي تقودك إلى منحني تجديد نفسك فيه عند مدخل كهف. هناك يجلس شخص عجوز وحكيم. اقتربي منه على مهل، وضعي صندوقك عند قدميه. افتحي الصندوق وأظهري شعورك بالذنب وخوفك. خُذي الوقت الذي تحتاجينه للتحدُّث عن مشاعرك، واستمعي لما يُقال لك في المقابل.

3 الشخص الحكيم سيقدم لك الآن هدية وسيضعها في صندوقك. قد تكون هذه الهدية ميزة، كالشجاعة، أو يمكنها أن تكون رمزية. اطرحي الأسئلة إذا كان لديك رغبة في ذلك. أشكّره، ودّعيه وعودي أدراجك.

4 عندما تصلين إلى مكان الصَّخَب، تتحوّل الطريق إلى ممراً يقودك إلى الغرفة حيث أنت مسترخية. أدخلي الغرفة وابدئي بالعد العكسي للعودة إلى الحياة اليومية (انظري ص. 27). استعملي هديتك هذه في الحياة اليومية، وعودي لطلب المزيد إن كان الأمر ضرورياً.



امرحي

أي فترة من حياتك كانت الأكثر مرحًا؟ متى كنت مسترخية كليًا، ومستغرقة في الأحداث ومستمتعة بكل لحظة؟ متى ضحكت وتصرفت بعفوية؟ متى كنت غير قلقة على المستقبل، وبما يفكره الناس عنك، أو قلقة إزاء أي نوع من الأذى؟ يحتمل جدًا أن تكون طفولتك هي الفترة التي اختبرت فيها مجمل تلك المشاعر والأحاسيس.

ماذا فعلت إذا عندما كنت طفلة؟ لا بد أنك الآن أكثر نضجًا مما كنت في طفولتك: أن تعرفين كيف تتحدثين وتمشين وكيف تستخدمين يديك وأصابعك للرسم والكتابة. وأنت لم تتعلمي فقط كيفية تدبير نفسك في العالم المحير من حولك، إنما تعلمت أيضًا التحكم بنفسك وابتكار أمور رائعة. في الماضي، لم يكن لديك فكرة واضحة أو كاملة عما ترغبين في إنجازه أو تحقيقه - عدا التشبُّه بالراشدين حولك. لقد استمتعت، بكل بساطة، برؤية ما أمكنت فعله. ما كان ليحصل لو...؟ أما كان ممتعاً لو...؟

خصّصي وقتًا للعب في حياتك

المرح واللعب اثنان من أقلّ النشاطات تقديرًا في مجتمعنا اليوم. ونحن نعلم جميعاً بالطبع أنه «يجب» علينا أن «نرتاح» وأنه «يجب» علينا الخروج لممارسة الرياضة (لاحظي عبارة «يجب» في هذه الجملة)، من أجل صحتنا. لكن فكرة أن المرح مفيد تسقط في دهاليز مشاعر الذنب التي قد تعترينا لعدم قيامنا بالواجب أو هدرنا للوقت. كذلك، قد تبدو لنا فكرة أن اللعب يبعث على الخلق، رغم روعتها، بعيدة



عن التصديق. ولكن هذه الفكرة صحيحة تمامًا! فمن أجل إطلاق العبقري المبدع الذي يكمن في داخلك، من المهم جدًا أن تمرحي وتلعي - وبشكل متكرر أيضًا - إذ إن الأفكار الخلاقة تتدفق بشكل أفضل وأنت تستمتعين بنفسك. كل الرقابات الذاتية التي تحكم عادةً على كل ما يصدر من العقل الباطن تتعطل أثناء اللعب، وتضعك في حالة من القبول، وتأتي في بعض الأحيان بثمار جذ رائعة ومدهشة.

ولجلب الوحي إلى حياتك، عليك بتخصيص فترات من اللعب في روتينك اليومي. فكّري بالأمر: ما الذي تستمتعين بفعله حقًا؟ احرصي على القيام به بانتظام، وإن لبضع دقائق في كل مرة. اختاري مجموعة واسعة من النشاطات - وليكن بعضها نشاطًا فكريًا (الكلمات المتقاطعة...)، والبعض الآخر بدنيًا (الرقص، كرة الوثب). الضحك هو أفضلها.

تمرين لاسترجاع الطفولة

3 اعتزمني إعطاء نفسك فُرصةً للعب كل يوم (حتى ولو لبضع دقائق) لاختبار تلك الدرجة من الاستغراق. حدّدي الأوقات التي يمكن فيها حدوث ذلك، واكتبي لنفسك نصًا موجزًا (انظري ص. 20-21) لبرمجة نفسك للتمتع بها على هذا النحو: على سبيل المثال، إن كنت تلعبين التنس أو تمارسين السباحة أو تخرجين إلى المقهى مع أصدقائك، تصوّري نفسك تتمتعين بذلك بانفعالٍ طفوليٍّ: ما من سبب، ما من هدف، ما من ضغط، ما من غاية محدّدة - الاستمتاع وحده هو الهدف.

لاسترجاع حالة الاستغراق في اللعب التي كنت تختبرينها أثناء طفولتك، استرخي أولاً (انظري ص. 22 - 25) وابدئي بالعدّ للانتقال إلى حالة التنويم (انظري ص. 26 - 27).

1 تذكري مناسبةً في طفولتك أمضيت فيها وقتًا رائعًا. عودي إلى تلك الذكرى. تذكري بشكل خاصّ العبير من حولك. انظري حولك، استمعي إلى كل الأصوات واشعري بجسمك: إنه الآن صغير ونحيل وأكثر ليونةً - تمامًا كجسم الطفل.

2 استمتعي بذلك قدر المستطاع، وعندما تصبحين مستعدة، أعيدي نفسك إلى حالة الوعي اليومي (انظري ص. 27). دوّني مشاعرك.



التحضير لتحديد أهدافك

بعد أن تعلّمت كيفية الترويح عن نفسك واللعب، ستجد أنك أصبحت بوضع أفضل لتحديد أهدافك ومعاودة الاتصال بذاتك الحقيقية. فنحن في عالمنا اليوم، نحن موجهون أكثر نحو تحقيق أهدافنا. ويعود ذلك إلى أننا بتنا منفصلين إلى حد كبير عن محورنا الروحي وصرنا نشعر بالقوة. وللتعويض، أصبحنا متعلقين جدًا بأشياء أو وظائف أو أشخاص أو مقامات أخرى نعتقد أنها تملأ الفراغ في داخلنا. لا شك أن هذه الأمور لا تملأ الفراغ أبدًا حتى لو تمسكنا بها في أغلب الأحيان، ولكن من دون الوصول إلى الشعور بالرضى.

قد يبدو الأمر متناقضًا، ولكن من أجل دوزنة الأهداف التي تتعلّق بذاتك الحقيقية، عليك أولاً أن تتخلّى عن بعض الأشياء التي تعتقد أنك تريدونها. «الانفصال» الحقيقي هو سعي روحي وقد يكون مهمة تستمر لمدى الحياة، ولكن إن نجحت في إرضاء ذهنك وجعله أكثر انفتاحًا، وامتلك الرغبة الصادقة في اكتشاف غايتك الحقيقية في الحياة، ستكونين في وضع أفضل لتحديد الأهداف المناسبة لك.

التخلّي عن مشاعر التعلّق ببعض الأمور يمنحك رؤية أوسع للحياة.

التصوّر لمعرفة نفسك بشكل أفضل

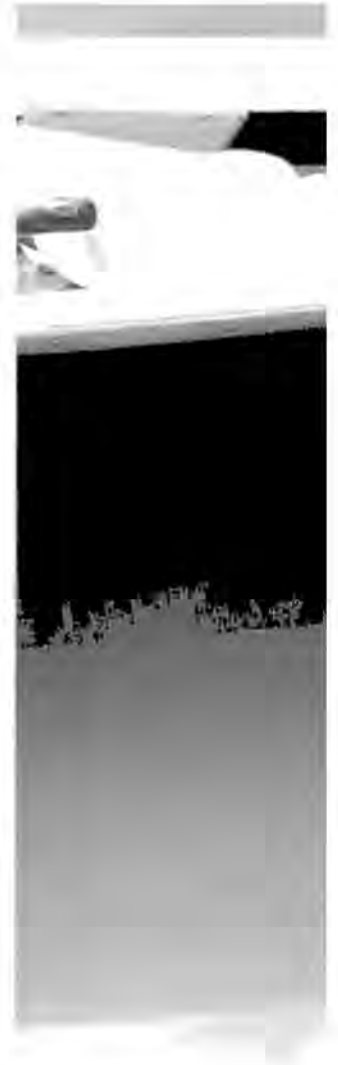
جزي تمرين التصوّر التالي ليساعدك على الانتقال من السعي غير الملائم وعلى معرفة نفسك أفضل بقليل. استرخي أولاً (انظري ص. 22-25) وابدئي بالعدّ للانتقال إلى حالة التنويم (انظري ص. 26 - 27).

1 عندما تصبحين مسترخية جداً تخيلي نفسك على قارب، قريباً من ضفة النهر. يُعيقك غصن شجرة يسدّ مجرى النهر ويمنعُ قاربك من العوم مع التيار. على ضفة النهر بجانبك يوجد صندوق كنز. وهو مليء بالأشياء التي تظنين أنك تريدينها، ولكنّه ثقيل جداً على القارب. إذا ذهبت إلى الضفة لأخذه، سيختفي قاربك وستعلقين هناك وأنت لا تملكين بحوزتك سوى الكنز. سيكون لك هذا فقط، ولا شيء آخر. وإن حرّرت قاربك من الغصن، ستجرفين في النهر وسيصبح كنزك بعيد المنال.

2 أخبري نفسك بأنك تتقين بقدرات الحياة، وستزيلين الغصن. اشعري بقاربك يطفو مع مجرى النهر. أنت الآن تنجرفين، عليك أن تتخطي الذهاب إلى حيث يقودك النهر. دعي نفسك تتمتع بشعور الحرية وباصطدام الأمواج اللطيف بقاربك. تأملي ضفاف النهر، وكلّ الخضرة من حولك تجتازك وتنزلق من أمامك ولكنها تبقى على حالها.

3 والآن لاحظي أنه يوجد دفّة على قاربك، دفّة يمكنك تحريكها إذا أردت. ربما كنت تريدين الاقتراب من إحدى الضفتين؛ ربما كان هناك قنوات عليك اتّخاذها: ربّما كنت أيضاً ترغبين في النزول إلى الضفة واستكشاف المحيط. سجّلي ملاحظات دقيقة عن كلّ ما تختبرينه هناك.

4 أكملّي رحلتك الداخليّة إلى أن تصبحي جاهزة للعودة إلى الحياة اليوميّة (انظري ص. 27). يمكنك اختيار العودة في أيّ مرحلة من مراحل رحلتك (وإن رغبت في ذلك، يمكنك استئناف رحلتك لاحقاً عن طريق العدّ العكسي المعتاد والدخول مجدداً إلى المشهد). سجّلي كلّ ما فكّرت به أو واجهته أو لاحظته، وأي سؤال قد يطرأ على بالك.



رگزي على أهدافك

الكون هو مكان فسيح يتسع للجميع، فتذكري ذلك عندما تحددين أهدافك. إن كنت تعانيين مشاكل من الشعور بالذنب، عودي إلى الصفحات 110-111. لن ينعكس شعورك بالذنب على شخص آخر، في حين أن النجاح ينعكس على الآخرين مثل أشعة الشمس.

الأهداف المحددة والأهداف العامة

يوجد نوعان من الأهداف - الأهداف المحددة والأهداف الأكثر عمومية - ومن المهم أن يكون واضحًا بالنسبة إليك أي من الأهداف تسعين إليه. ركزي على سبيل المثال على عبارة، «اجتزت امتحان القيادة» (لاحظي صيغة

تحديد أهدافك بوضوح هو الخطوة الأولى نحو تحقيقها.

المضارع في هذه الجملة، انظري ص. 21). تجسد هذه الجملة هدفًا معينًا يمكنك أن تعمل على تحقيقه. عندما تكونين في حالة التنويم، أكدي لنفسك أنك هادئة، وأنت تركزين على الطريق وتسيطرين على نفسك وعلى السيارة بالكامل: ثم واصلي تفكيرك هذا إلى حين اقترابك من الفاحص ومصافحة يده لدى اجتيازك الامتحان. لا حاجة للقول أنه يجدر بك أيضًا أخذ دروس في القيادة.

وهناك هدف آخر أكثر عمومية قد يتمثل في امتلاكك حلقة واسعة ومسلية وداعمة جدًا من الأصدقاء. من الواضح أن هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها للحصول على ذلك، بدءًا من بناء موقف ودي ومنفتح، والانضمام إلى مجموعات، وإصدار الدعوات، وما إلى ذلك. ومع ذلك فهذه المسألة أكثر انتشارًا ويمكن اتباعها بشكل أفضل من خلال برمجة نفسك لتكوني أكثر مرحًا وودًا وترحيبًا.



نصائح للتنويم الذاتي

نظراً لوجود عدد كبير من أنواع التطلّعات، فالأمر يعود إليك في انتقاء العناصر التي تريد إدراجها في نصّ تنويمك الذاتي. إليك بعض النقاط التي يجب أخذها بعين الاعتبار.

- الخطوات التي يجب القيام بها
- الروتين الذي يجب ترسيخه
- المشاعر التي يجب التعامل معها
- البرمجة السلبية التي تعاكسنا (العقبات أو المعتقدات السلبية التي يمكن أن تصادفنا)
- الحالة الذهنية (استرخاء، إيجابية)
- الميزات التي تملكينها أصلاً
- الاعتداد بالذات
- نجاحات سبق أن حققتها
- تصوّر واضح لهدفك
- تذكري: كوني متفائلة، ودقيقة، وحافظي على صيغة الحاضر.
- فالنجاح هو بالتأكيد إلى جانبك.

ثمة مثل محدّد آخر قد يكون عزمك على تأليف كتاب ناجح – ولكنك تحتاجين لاتخاذ بعض الإجراءات العملية في مكانها أولاً. ويتطلّب النجاح في هذه المسألة الكثير من الجهد، لذا عليك أن تركّزي في نصّ التنويم الذاتي الخاص بك على كتابة 500 كلمة في اليوم، على سبيل المثال، وعلى إطلاق إبداعك من خلال الاسترخاء واللعب.

ثقي بنفسك

حدّدي بعض الأهداف التي يمكن أن تبدئي بها بحيث لا تُرهقين نفسك. فعلى سبيل المثال، يمكن اجتياز امتحان القيادة والحصول على المزيد من الأصدقاء في الوقت ذاته. أمّا تحصيل الدراسة الجامعية، واجتياز امتحان القيادة، ونيل شهادة الإسعافات الأولية، وإيجاد حبّ حياتك، ورسم تحفة فنية، فإنجازها معاً مرّةً واحدة هو أمر مرهق جدّاً.

لتحديد هدفك، عليك أن تتمنّيه بصدق ومن كل قلبك، وأن تثقي بنفسك وتتقبّلي بأنّ هذا الهدف أت إليك حتماً. أخبري نفسك أنك تنوين برهنة هذا الهدف. دوّني تأكيدك في نصّ (انظري ص. 20 - 21) وسجّلي ما تحتاجين فعله بالتحديد لإنجاز هذا الهدف.

يتمثّل تصوّر الأكثر جاذبيّة لأهداف أكثر انتشاراً (كالصدقة والحبّ) في تخيل واضح لما تريدينه عندما تكونين في حالة التنويم ، ثم إحاطة تصوّرك هذا بشعاع زهريّ يتحوّل إلى فقاعة جميلة. انفخي هذه الفقاعة في السماء ودعيها تتمايل في الفضاء، لتجلب ما هو رائع إلى حياتك.

إنشاء ملصق للنجاح

الهدف من ملصق النجاح هو تذكيرك بكل الأشياء التي حققتها، وكل الأشياء التي سوف تحققها، ولذلك فإن إعداد ملصقين يعد فكرة رائعة. حددي الحجم الذي تريدينه للملصق واختاري قطعة من الكرتون القاسي. فكّري أين ستعلقينه قبل أن تبدئي، حتى لا ينتهي بك الأمر من دون نتائج مثمرة. سيترك الملصق الصغير الذي تضعينه في المكان المناسب التأثير نفسه الذي يتركه ملصق كبير.

النجاحات المحققة

من أجل تحضير ملصق يصف إنجازاتك الماضية، خُذي أولاً الوقت الكافي للتفكير بهذه النجاحات. تذكّري أنك إن حققت شيئاً بسهولة فلن تأخذه على محمل الجد، ولعلك لن تعتبره نجاحاً على الإطلاق. أحياناً، قد يكون أحد الأعمال التي قمت بها وحاز على إعجاب صديقاتك مفتاحاً أساسياً للبدء. خُذي أصغر الأشياء بعين الاعتبار، وأبعدي أي أفكار تستخفّ بإنجازاتك مهما كان هذا الإنجاز تافهاً.

يمكن أن يتضمّن الملصق صوراً، وشهادات، ووصفات، وبطاقات بريدية، وملاحظات، وبطاقات وعقود، وتذاكر، وقطع قماش من شيء صنعته بنفسك،

الإنجازات التي تعلق في الذاكرة

- عملك: المؤهلات، الترقية، المشاريع، دور التحدي المستمر، دعم الزملاء، وما شابه
- بيتك: التزيين، التنظيم، المحافظة على النظافة، الاهتمام بالحديقة
- علاقاتك وعائلتك: شريكك، أولادك، أولاد الآخرين: أي شيء تفعّلينه، أو فعلته، ضمن إطار هذه العلاقات، وتشعرين بالرضا حياله
- أصدقائك: أي صديق يزيدك غنى: بالإضافة إلى النشاطات الاجتماعية الناجحة، مثل إحياء السهرات
- هواياتك أو مشاريعك الإبداعية: الرسم، الخياطة، الموسيقى، الطبخ، الاعتناء بالحديقة، المساعدة في المدرسة – باختصار، أي شيء تقومين به في أوقات الفراغ
- دراساتك: أي مقرر تتبعينه أو امتحان ستقومين به، وما هي النجاحات أو مشاعر تحقيق الذات المرتبطة بها

ووردة مضغوطة تذكرك بمناسبة ما - باختصار، أي شيء يمكنك تثبيته على لوحتك. إن كنت لا تملكين شيئاً محدداً يرمز إلى أمر مميز، جدي بعض البطاقات اللصقة النجمية الشكل ودوني عليها بقلم عريض إنجازك المميز.

الإنجازات المستقبلية

فيما يتعلّق بالنجاحات المستقبلية، فكّري جيّداً بما تريدان تحقيقه. ركّزي فقط على بعض الأهداف (3 كحدّ أقصى) والأفانت تجازفين بهدر طاقاتك. اختاري أهدافك من نواح مختلفة في الحياة - على سبيل المثال، يمكن أن يتمحور أحدها حول عملك، والثاني حول علاقاتك والثالث حول هواياتك. عندما تحقّقين أيّاً من أهدافك أو جميعها، انقلي رمزيّتها إلى ملصق النجاحات المحقّقة وابتكري شيئاً جديداً.

علّقي الملصق الخاص بك في مكان ظاهر يبرز فجأة بسهولة عندما تدخلين إلى غرفتك أو علّقيه وراء الباب. إذا علّقته حيث يمكنك أن تريه في أيّ وقت، سيعمل عقلك الباطن على اعتباره بكل بساطة جزءاً من الخلفية. وحتى إذا وجدت المكان المثالي للملصق، فمن الأفضل أن تنقله من مكانه كل 6 أشهر للمحافظة على تأثيره. أعدّي ملصقاً جديداً كل 6 أشهر إلى سنة، وأدرجي فيه الإنجازات الجديدة أو أعيدي إبراز الإنجازات القديمة.

قد يكون صنع ملصق للنجاح يذكرك بإنجازاتك أمراً ممتعاً ومحفّزاً لك.



نصّ المعالجة بالتنويم للنجاح

قبل أن تبدئي بالنصّ التالي، علّقي الملصق الخاص بك حيث يمكنك رؤيته. استرخي كما هو وارد في ص. 22-25 وابدئي عملية العدّ العكسي (انظري ص. 26 - 27). من الأفضل أن تُسجّلي النص، ولكن يمكنك أيضًا قراءته إن استطعت وضع الكتاب من يدك.

أكثر - الثقة بالنفس هي قدرتي على القيام ليس فقط بما يجب القيام به كل يوم بل أيضًا على فعل أي شيء أريد أن أفعله كل يوم؛ أنا متأكدة من نجاحي، ومن العمل على تحقيق نجاحي، ومن خلق نجاحي الخاص بي».

4 «بسبب ذلك، أشعر كل يوم بأنني أكثر استقلالية، وأكثر قابلية على النهوض على قدمي والذهاب إلى حيث أريد. كل يوم، يتملّكني شعور أعظم بقوة الشخصية وفعاليتها. وهذا الشعور يفوق كلّ ما شعرتُ به منذ وقت طويل، طويل جدًا، وهو ينمو ويترسّخ».

5 «أنا أركّز على هدفي. ومهما كنت أفعل، أركّز على هدفي بالكامل، سواء أكان عملاً كبيراً أم صغيراً. أركّز على ما أريد تحقيقه وأنا ناجحة. أضع هدفي نصب عيني. إنه واقع. وأنا أصنع منه واقعاً. أنا أعلم في صميم نفسي أنني أكثر قوة وأكثر لياقة من الناحية الجسدية - قوتي ولياقتي البدنية تزدادان. وفي الحياة اليومية، أنا أكثر تأهباً وأكثر طاقة وأكثر يقظة. أنا إيجابية، ومتفائلة، أنا أخلق مستقبلاً جيّداً. وأحقّق ما أريد لأنني قوية وقادرة، ولأنني أركّز على ما أريد».

6 انتقلي إلى مرحلة الاستيقاظ (انظري ص. 27)، وأحضري معك مشاعرك بالثقة والقوة والنجاح.

1 «بينما أتمدّد هنا مسترخية، أعلم في صميم نفسي أنني أكثر قوّة وأكثر لياقة من الناحية الجسدية - قوتي ولياقتي البدنية تزدادان. أما في الحياة اليومية، فأني أكثر تأهباً، وأكثر طاقة، وأكثر يقظة. أنا إيجابية، متفائلة، مبتهجة (فرحة). عندما أقوم بعمل مهم بالنسبة لي، أنغمس فيه تماماً، وألتزم به، ويتصرّف عقلي بطرق بناءة وخالقة. تُصبح أعصابي كل يوم أكثر قوّة وثباتاً، ويصبح ذهني أكثر صفاءً، وأغدو أكثر تماسكاً يوماً بعد يوم. أنا هادئة، ومطمئنة، ومرتاحة. أنا واثقة من نفسي - نعم، وإيجابية ومتفائلة. أنا أفكر بوضوح وأستطيع التركيز بسهولة على ما هو مهم بالنسبة لي. أنا أوظّف كامل انتباهي، ودون تجزئة، لأيّ عمل أقوم به».

2 ذاكرتي تتحسن، وأتذكّر كل ما هو مهم بالنسبة لي. كلّ شيء متوازن في ذهني. أعطي انتباهي الكامل لكلّ ما يعنيني، وأركّز في صميم نفسي، أنا قوية ومتعافية ونشيطة. عقلي حرّ وحلولّ جديدة تأتي إليّ بسهولة أكبر. أنا حاذقة. أنا مبدعة، وأستمتع بإبداعي - فالحياة مشوّقة ومثيرة. أنا أحقق نجاحاً، وأنا إيجابية ومتفائلة».

3 «كل يوم أصبح أكثر هدوءاً، وأكثر تركيزاً، وأكثر ثقةً بنفسِي. جسمي مسترخ، وعقلي حرّ. أنا هادئة، وكلما أصبح أكثر هدوءاً وأكثر استرخاءً، أطوّر ثقتي بنفسِي

قاموس المصطلحات

ارتجاع بيولوجي biofeedback	إندورفين endorphine	توقيف التفكير thought-stop
يُعلم كيفية التحكم بالتنفس ودقات القلب وضغط الدم من خلال جعل المريض يدرك ما يجري في جسمه؛ فإذا نجح شخص في حالة التأمل في تخفيض ضغط دمه، فإن آلية الارتجاع البيولوجي تعلمه بذلك، فيتعلم الجسم القيام بذلك بطريقة واعية.	مسكن طبيعي يفرزه الجسم ويقوم بتخفيف الألم.	تقنية مقتبسة من المعالجة الإدراكية تمنعك من التفكير السلبي.
استقلاب metabolism	تأثيرات معاكسة contra-indication	الجهاز العصبي المستقل autonomic nervous system
العملية التي يتم بواسطتها الجسم للمواد المغذية والاستفادة منها والمعدل (الاستقلابي) الذي تتم به.	تأثير يدل على أن نشاطاً أو مادة ما ليست ملائمة أو مساعدة.	الجهاز الذي ينظم أعضاء الجسم الداخلية وردات فعله بطريقة أوتوماتية - مولداً بذلك مشاعر «القشعريرة» عند الشعور بالخوف على سبيل المثال، أو مثيراً للعباب في الفم عند التفكير بطعام لذيذ.
أسلوب «التركيز» "fixation" method	تأكيد affirmation	دوبامين dopamine
تقنية معتمدة في المعالجة بالتنويم تشمل تثبيت النظر على غرض أمامك ومتابعة التحديق إليه إلى حين شعورك بالنعاس.	إفادة تلقينها في الوقت الحاضر وتعبر عن النتيجة التي ترغبين في تحقيقها، كما عند قولك «أنا واثقة من نفسي».	ناقل عصبي - مادة كيميائية أساسية لوظيفة الدماغ.
أسلوب «التعرض» "exposure" method	تصوّر visualization	الديناميكا النفسية psychodynamics
تقنية مقتبسة من المعالجة السلوكية، ولكنها تُستخدم أيضاً في المعالجة بالتنويم، وتتضمن تعلم التأقلم مع أمر أو وضع ما يخشاه المرء ويرافقه درجات متزايدة من الحدة، إلى حين مواجهة موضوع الخوف بنجاح.	التخيّل النشط أو تخيّل الأشياء عن قصد، بهدف الوصول عادةً إلى نتائج محدّدة - وإن كان فعلاً نوعاً أشدّ عمقاً من الاسترخاء.	حركة ضمن النفس - تعمل نظريات الديناميكا النفسية، كنظرية «فرويد» و«يونغ» على أساس أن النفس هي نظام متحرك ومتغير، يشمل عناصر تدخل إلى الوعي وتخرج منه.
	تنويم hypnosis	
	حالة متغايرة من الوعي.	

موجات ألفا alpha waves	اللاوعي unconscious mind	روتين الاستيقاظ wake-up routine
نبضات كهربائية نبضية دقيقة تولدها الخلايا الدماغية.	وفقاً لـ«فرويد»، هو مخزن الذكريات والنبضات التي يكتبها العقل الواعي؛ وثمة نظريات عديدة حول اللاوعي، ويجب أن لا يتم التفكير بها على نحو سلبي.	الروتين الذين تمارسونه وتمزّن به للخروج من حالة التنويم، كما هو موصوف في الصفحة 27.
ميلاتونين melatonin	المسمرية mesmerism	شخصية النمط «ألف» type A personality
الهرمون الذي ينظم ساعة الجسم البيولوجية.	مصطلح آخر للتنويم، مأخوذ من اسم العالم النمساوي «فرانز أنطون مسمر» (1734-1815).	نمط يصف الأشخاص الذين لديهم استعداد للإجهاد أكثر من غيرهم.
ناقل عصبي neurotransmitter	المعالجة الشاملة holistic	شخصية النمط «باء» type B personality
مادة كيميائية تنقل الإشارات بين الخلايا العصبية والدماغ.	معالجة تربط العقل والجسم والروح في كيان واحد؛ والمعالجة الشاملة لا تعالج المرض فقط، بل الشخص ككل.	نمط يصف الأشخاص الأكثر استرخاءً وهدوءاً من غيرهم والذين هم أقل قابلية للإجهاد.
الوعي اليومي everyday awareness	المغناطيسية الحيوانية animal magnetism	الشريك في النوم sleeping partner
حالة الذهن اليومية العادية.	النظرية القائلة بوجود سائل ينفذ في الأرض والكائنات الحية. تُعرّف أيضاً بالمسمرية.	العقل الباطن الذي يكمن وراء كل ما نفعله.
الين واليانغ Yin/Yang	العقل الباطن subconscious mind	مخزن العناصر التي لا تتشكل سوى جزء، أو جزء مؤقت من الوعي؛ إنه ذلك الجزء فيك الذي يشعر ويتذكر ويتخيّل ويتفاعل مع الأمور.
«الين» هو القوة الأنثوية العظيمة للكون، وهي مظلمة ورطبة ومتقلبة؛ و«اليانغ» هي القوة الذكورية العظيمة للكون، وهي مشرقة وجافة ومحفزة - ويُنظر إلى هاتين القوتين على أنهما في صراع مستمر، وأن جميع الأشياء تتولد من التفاعل الحاصل بينهما.		

الفهرس

- أ
إبداع 107
آثار جسدية 14، 34
إجهاد 14، 30-45، 64، 85، 98، 100، 108
إجهاد بيئي 36
إجهاد ذهني 36
إجهاد سلوكي 36
إجهاد فيزيولوجي 36
إجهاد عابر للشخصية 36
أحاسيس، انظر مشاعر
أحلام اليقظة 16
إدارة الوقت 40
أدرينالين، 35
إدمان 93-105
الإدمان على القمار 93، 94، 98
أدوية (عقاقير) 85، 93، 100
الأدوية، والأرق 85
ارتجاع البيولوجي 15، 122
إرخاء الذراع 24
إرخاء الرأس 25
إرخاء الظهر 25
إرخاء الكتفين 25
أرق 31، 74، 84-91
إرهاق 31
استجابة "المواجهة" أو "الفرار" 34-35
الاستحمام، والنوم 86
استراتيجيات لتهدئة الذات 38-41
استرخاء 6، 9، 15، 22، 40، 112
استقلاب 122
أسرة 87
أسلوب التركيز 18-19، 122
أسلوب التشويش، حالة التنويم 19
أشخاص قابلون للغيبة العميقة 116
إضافات، الأطعمة 48، 70
- أطعمة عضوية 71
أطعمة مكثرة 48، 70، 71
اعتداد بالنفس 40
أفكار إيجابية 20، 39، 42، 54
أفكار سلبية 39، 40
أكزيما 35
أكل لاواعي 62
أكل معزّي 50
أكل واعي 63-65
الأكل في الخارج 67
ألم 10، 15، 80
ألم الظهر 85
ألوان، غرفة النوم 89
إندورفينات 15، 56، 122
إنسولين 48
انفصال 114-115
أهداف 20، 107، 116، 119
إياس، والأرق 85
إيحاء للتنويم 17
- ب
بارسلوس 10
برايد، جايمس 11
برتراند، ألكسندر 11
برنامج الأكل الصحي 70-73
برنهايم، البروفسور هيبوليت 11
بروجسترون 85
بروير، دكتور جوزيف 11
بلاد فارس 10
البنّ 85
بيلاتس 58-59

- ت
تأثير العلاج الغُفل 15
تأثيرات معاكسة 122
تاريخ التنويم 10-11
تأكيدات 122
تأمل 15، 64
تاي تشي 23، 64، 68
التخوُّف والقلق 42
تدخين 93، 100-105
تريبتوفان 88-89
تسوّق، إدمان 93
تشي كونغ 68، 95
تصوُّر 28، 72، 82، 109، 111، 115، 123
تصوير مقطعي بوزيتروني، 20
تعب 31
تعزُّق وإجهاد 35
التكلم، استراتيجيات التهذئة 38
التكييف والإدمان 95
التلاقي النظري، الجزم 40
تلفزيون 86
تمارين الانحناء، اليوغا 61
تمارين التوازن، اليوغا 61
تمارين لمواجهة الخوف 79
تمرين 49، 56، 58، 86، 93
تمرين الإصبع الوسطي، لنوبات الهلع 81
تمرين الإصبعين وتمرين الإبهام، لنوبات الهلع 81
تمرين الإصبعين، لنوبات الهلع 81
تمرين بسط الأجنحة للطيران، تشي كونغ 69
تنفُّس 14، 40
تنفُّس متناوب من الأنف، 41
تنويم ذاتي 6-7
التنويم والمعالجة بالتنويم 10، 14، 17، 20، 113، 122
توازن، تاي تشي 64
توتّر 9، 23، 35، 65
- ث
ثقة 107، 116، 120
ثقة (الإيمان) بالنفس 117
- ج
جالب الحظّ 82، 83
جذور الناردين، للأرق 88
جزم 40
جفرن، سوزان 110
الجمعية الطبية البريطانية 11
الجهاز العصبي 13
الجهاز العصبي المستقل 13، 122
جهاز المناعة 15
الجهاز الهضمي 49
جوع 49، 50، 66-67
جوع شديد، سكر 48
الجينات والإدمان 95
- ح
الحالة التنويمية 18، 27، 38، 123
حبوب كاملة 71
حديد، للساقين المجهدتين 89
الحرب العالمية الأولى، استخدام التنويم 11
حكايات المساء 87
حليب (اللبن)، والأرق 88
حمية 47، 49، 57
- خ
الخزامي، للأرق 88
الخضّر 49
خلايا الدم الحمراء 15
خوف 75، 80، 110

- د
دماغ 48
دهون مُهدّجة 48
دوبامين 94، 122
الديناميكا النفسيّة 13، 123
- ذ
ذكريات 13
ذكريات دفينّة 13
ذنب 51، 110
ذهن (العقل) 6، 12
- ر
راهي، ريتشارد 37
ردّات الفعل والإجهاذ 35
رهاب 75، 76-79
روتين الاستيقاظ 27، 123
روحانيّة 95
- ز
الزيوت، الأساسيّة 88
- س
ساقان 25، 27، 37، 65، 82، 89
ساقان مجهدتان 89
سرطان، والإجهاذ 35
سعادة 39
سكّر 48، 88
سمّاعات 9
سمّع، والإجهاذ 35
سمّنة، انظري الوزن
سومريّون 10
سيروتونين 94
- ش
شاي 85
شاي البابونج 88
شاي زهرة الآلام 88
شخصيّة، نمط "ألف"، ونمط "باء" 32، 38، 123
شخير 87
الشريك في النوم، العقل الباطن 6، 123
شوكولاتة 89، 93، 98
- ص
الصين 64، 68
- ض
الضحيج، والأرق 87
الضرورات 110-111
- ط
الطاويّة 64، 68
طعام 48، 50، 62، 70، 88
طفولة، تذكّر 112، 113
طقوس، استراتيجيات التهذئة 38-39
- ع
عادات 50، 86
عادات غذائيّة 62، 64-65
العذ، دخول حالة التنويم 26-27
عضلات، والإجهاذ 35
عطش 49
عُطل، الإجهاذ 36
العقل الباطن 6، 12-13، 20، 34، 80، 113، 123
علاجات عشبيّة، للأرق 88
عمل، الإدمان 93، 97، 99، 98
عيون، إحداث حالة التنويم 18-19
- غ
غُد الكظرية 34
غرفة النوم 86-87، 89

- الغريزة والطعام 70-71
الغيبات، انظر التنويم
- ف
فاريا، الأب 11
فرش 87
فرويد، سيغموند 11، 12
- ق
قلق 75
- ك
كافيين 48، 85، 89، 93، 100
كالسسيوم، لمغص الساق 89
كحول
كربوهيدرات 48، 49
الكريستال والنوم 89
كوكايين 100
- ل
لاوعي 12، 98، 107، 123
لعب 112-113
لغة الجسم، الجزم 40
لف الحوض، تمرين بيلاتس 59
- م
ماء، الشرب 49
ماريجوانا، الإدمان 100
المجازفة والإدمان 95
محفّزات، الإجهاد 98، 101
محلّيات اصطناعية 48
مخطاط كهربية الدماغ 15
مخيلة 13، 57
المزح 112-113
مرحلة التنويم 6، 16
مرض (الاعتلال)، والإجهاد 35، 37
مستويات السكر في الدم 48
- مسمّر، فرانز أنطون 10-11
مسمرية 10، 122
مشاعر (عواطف) 36، 108، 110
مصر القديمة 10
معالجة إدراكية 39
معالجة شاملة 122
معالجة عطرية، للأرق 88
معالجة مثلية، للأرق 88
معالجة مكثلة للأرق 88
معدة 14، 66
معدّل الاستقلاب 56، 57
معرفة الذات 114-115
معص، في الساقين 89
مغنطيسية حيوانية 10
مغنيزيوم، والأرق 89
مقاطعات، التعامل معها 40
مكافآت، غذائية 50
ملصق النجاح 118-119
موجات ألفا، في الدماغ 6، 15، 122
موجات دلتا، في الدماغ 15
ميلاتونين 85، 86، 122
- ن
ناقلات عصبية 94، 98، 123
نبض القلب 14، 35، 86
نجاح 107، 116، 120
نجاحات مستقبلية 119
نصوص 20، 44، 72، 82، 90، 102، 120
نقد ذاتي 39
نوم 14، 15
نيكوتين، 100
- هـ
هبات ساخنة 85
هدوء، نصّ المعالجة بالتنويم 44
هرمونات 14، 31، 85
همهمة 41

وزن 49، 50، 54، 62، 66، 70، 94
 وسادات 87
 الوعي الذاتي 107
 الوعي اليومي 122

ي
 الين واليانغ 64، 123
 يوغا 15، 23، 40، 60، 95

الهند 10
 هندوسية 10
 هولمز، توماس 37
 هيروين، الإدمان 100

و
 واجبات 110-111
 وجبات خفيفة، وقت النوم 89
 الوخز بالإبر 15

منتدای إقرأ الثقافي

للكتب (كوردی - عربي - فارسي)

www.iqra.ahlamontada.com

العلاج بالتنويم هو أحد الطُّرق الفعّالة للتعامل مع الحالات الانفعاليّة الصعبة والاعتلالات الشائعة. من التفريج عن التوتر إلى الإقلاع عن التدخين، وهو وسيلة قويّة يمكن أن تساعد في شفاء العديد من المشاكل الجسديّة والعاطفيّة.

في هذا الكتاب تستعرض المؤلّفة تيريزا موري التقنيّات الأساسيّة للتنويم الذاتي، وتوفّر المشورة حول كيفيّة الدخول في حالة التنويم خطوة خطوة واستخدام نصوص موضوعية بشكل خاص لتحقيق هذه الغايات. وهي تطرح لكلّ مشكلة نماذج من النصوص والتمارين العمليّة لدعم طريقة العلاج.

المؤلّفة:

عملت تيريزا موري في المعالجة بالتنويم لمُدّة تزيد على 16 عاماً. وقد ألّفت العديد من الكتب حول نموّ الشخصيّة والمساعدة الذاتيّة. فضلاً عن معظم المواضيع التي لا تزال مجهولة من قبل الكثيرين.



9 789953 377018